

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Abóbora e Tomate

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 fatias de abóbora
2 cebolas
1 batata pequena
1 nabo médio
4 dentes de alho
1 tomate
coentros frescos
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	135,5 kcal	7%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	6,6 g	9%*
Hidratos de Carbono	16,2 g	6%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lava bem os legumes e os coentros.
2. Descasca todos os legumes (retira as pevides da abóbora) e corta?os em pedaços.
3. Coloca os legumes numa panela com água e leva a ferver.
4. Quando os legumes estiverem cozidos, tritura com a varinha mágica.
5. Adiciona os coentros picados e um fio de azeite.

6 Dica: Para melhor remover a casca do tomate dá-lhe alguns golpes superficiais (em X) numa das extremidades (preferencialmente no topo) e coloca-o em água a ferver durante 10 a 20 segundos. De seguida, coloca o tomate num recipiente com água e gelo e remove a pele.

7 Nota: Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

8 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.