



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.