



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

<b>Energia</b>	135,5 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	2,8 g	6%*
<b>Lípidos</b>	6,6 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.