



Para mamãs e bebês Sopas

## Sopa de Cenoura com Curgete

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

### Ingredientes

1,5 batatas  
1/2 curgete  
25 g de abóbora  
1 cenoura  
2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	281,2 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	6,3 g	13%*
<b>Lípidos</b>	10,2 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	41,2 g	16%*

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

### Preparação

1 Lava bem todos os legumes e descasca--os.

- 2 Corta a curgete em rodela.
- 3 Corta os restantes legumes em pedaços.
- 4 Reserva a cenoura cortada.
- 5 Coloca os restantes legumes numa panela e adiciona água até estes estarem cobertos.
- 6 Coze os legumes.
- 7 Depois de cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica.
- 8 Adiciona a cenoura cortada e deixa cozer durante mais 10 minutos.
- 9 Antes de servir junta o azeite.
- 10 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.
- 11 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.