

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Couve-Flor

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata-doce
1 ramo de couve-flor
1 fatia de abóbora
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	240,7 kcal	12%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	35,0 g	13%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata e a abóbora (e retira as pevides).
3. Corta todos os legumes em pedaços e leva a cozer em água, durante cerca de 20 minutos.
4. Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.
5. Antes de servir junta o azeite.
6. 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.

Dica: Coloca a quantidade de caldo, consoante a textura que desejares para o puré.

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