



Para mamãs e bebés Sopas

Creme de Brócolos

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

70 g de brócolos
1 batata média (80g)
1/2 cebola
1 cenoura
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 155,4 kcal | 8%* |
| Proteínas | 3,0 g | 6%* |
| Lípidos | 10,4 g | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 12,4 g | 5%* |

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca e corta em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Coloca-as numa panela com água a ferver e deixa cozinhar.
- 3 Preferencialmente coze os brócolos a vapor, ou então junta aos outros legumes 10 minutos antes de estarem cozidos.
- 4 Quando estiverem cozidos, tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 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.
- 7

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