



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

<b>Energia</b>	155,4 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	3,0 g	6%*
<b>Lípidos</b>	10,4 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.