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.