

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré Laranja

35 min. | Médio | Económico | 3 doses

Ingredientes

1 batata
1 cenoura
1 fatia de abóbora
1 cebola
1 dente de alho
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	152,0 kcal	8%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	6,8 g	10%*
Hidratos de Carbono	19,4 g	7%*

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

Preparação

1. Lava bem e descasca todos os legumes.
2. Corta a abóbora (e retira as pevides), a batata e a cenoura em pedaços pequenos.
3. Corta a cebola em meias luas.
4. Corta o alho em pedaços.
5. Coloca água, num tacho, a cobrir todos os legumes e coze durante cerca de 20 minutos.
6. Junta mais água, se necessário.

7 Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.

8 Antes de servir junta o azeite.

9 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.

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