



Para mamãs e bebês Sopas

## Puré de Batata Doce e Cenoura

🕒 30 min.

🔗 Médio

🏠 Económico

🍽️ 3 doses

### Ingredientes

- 1 batata-doce grande
- 2 cenouras
- 1 dente de alho
- 3 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	201,1 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	10,0 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,3 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Lava bem e descasca todos os legumes.
- 2 Corta os legumes em pedaços.
- 3 Leva a cozer, em água, durante cerca de 20 minutos.
- 4 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.