

Para mamãs e bebés | 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

Energia	201,1 kcal	10%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	10,0 g	14%*
Hidratos de Carbono	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.