

Para mamãs e bebés | Sopas

Puré de Chuchu e Cenoura

35 min. | Médio | Económico | 1 doses

Ingredientes

1/2 chuchu pequeno
1/4 de curgete
1/2 cenoura pequena
1 c. de chá de cebola
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	173,9 kcal	9%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	19,2 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 em cubos o chuchu, a curgete e a cenoura.
3. Pica a cebola.
4. Numa panela, aquece o azeite e aloura a cebola.
5. Acrescenta, em seguida, o chuchu, a cenoura e a curgete.
6. Cobre com água, tapa a panela e cozinha em lume brando até que todos os ingredientes estejam bem cozidos, mas ainda com um pouco de caldo.
7. Tritura os legumes com um pouco do caldo da cozedura, utilizando a varinha mágica.

8 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: Caso o Puré fique muito espesso, podes acrescentar um pouco de água.

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