



Para mamãs e bebês 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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 173,9 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 3,9 g      | 8%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 10,4 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.