

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Couve-flor

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata-doce

1 ramo de couve-flor

1 fatia de abóbora

2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	240,7 kcal	12%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	35,0 g	13%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata-doce e a abóbora (e retira as pevides).
3. Corta todos os legumes em pedaços (mantém a couve-flor inteira) e leva a cozer em água, durante cerca de 20 minutos.
4. Corta a couve-flor cozida em pequenos pedaços e reserva.
5. Tritura os legumes (à exceção da couve-flor), depois de cozidos, utilizando a varinha mágica.
6. Adiciona os pedacinhos de couve-flor ao puré.
7. Antes de servir junta o azeite.

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.

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