



Para mamãs e bebês 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.