

Para mamãs e bebés | Sopas

Sopa de Brócolos com Cenoura

40 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata média
1 cenoura
100 g de brócolos
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	204,1 kcal	10%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	22,6 g	9%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata e a cenoura e corta-as em pedaços.
3. Leva a batata e a cenoura a cozer em água durante cerca de 20 minutos.
4. Corta os brócolos em pequenos pedaços.
5. Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica.
6. Adiciona os brócolos e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.
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.