



Para mamãs e bebês Sopas

## Sopa de Nabiças

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

### Ingredientes

- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 nabo
- 1/4 chávena almoçadeira de nabiças
- 2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	247,8 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	4,9 g	10%*
<b>Lípidos</b>	10,7 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,7 g	13%*

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

### Preparação

Lava bem todos os legumes.

- 2 Descasca o nabo, a batata, a cenoura e a cebola e corta-os em pedaços.
- 3 Leva-os a cozer, durante cerca de 20 minutos.
- 4 Corta as nabiças em pequenos pedaços.
- 5 Quando os legumes estiverem cozidos, retira do lume e tritura com a varinha mágica.
- 6 Adiciona as nabiças e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.
- 7 Antes de servir junta o azeite.
- 8 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.