

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Curgete

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 batata

1/2 curgete

2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	133,7 kcal	7%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	9,4 g	4%*

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

Preparação

1. Lava bem e descasca todos os legumes.
2. Corta a batata em cubinhos.
3. Corta a curgete em fatias.
4. Num tacho com água a ferver, coze a batata e a curgete durante cerca de 20 minutos.
5. Tritura os legumes com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
6. Antes de servir junta o azeite.
7.

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.

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