



Para mamãs e bebês Sopas

## Creme de Curgete

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 batata
- 1/2 curgete
- 2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	133,7 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	1,6 g	3%*
<b>Lípidos</b>	10,1 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.