

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme Verde

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 batatas médias
1 cebola pequena
1 chávena almoçadeira de agrião (24g)
1 chávena almoçadeira de alface (24g)
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	100,3 kcal	5%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	3,1 g	4%*
Hidratos de Carbono	15,2 g	6%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca as batatas e a cebola e parte-as em pedaços.
3. Num tacho com água a ferver, coze as batatas e a cebola durante cerca de 15 minutos.
4. Junta o agrião e a alface e deixa cozer durante mais 5 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.