

Para mamãs e bebés | Sopas

Creme de Legumes Coloridos

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

25 g de brócolos
80 g de batata-doce
1/2 alho francês - só a parte branca (aprox. 37g)
1/2 cenoura
2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	150,5 kcal	8%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	13,4 g	5%*

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

Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca a batata-doce e a cenoura.
3. Corta a batata-doce e a cenoura em pequenos cubos.
4. Corta os brócolos aos pedaços.
5. Numa panela, aquece o azeite com o alho francês cortado em rodelas finas, deixando cozinhar durante cerca de 2 minutos.
6. Junta a batata-doce, a cenoura e os brócolos ao alho francês.
7. Cobre tudo com água e deixa cozer durante cerca de 20 minutos.

8 Retira do lume e tritura tudo com a varinha mágica de forma a obter um creme aveludado.

9 Antes de servir junta o azeite.

10 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.

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