



Para mamãs e bebês Sopas

Creme de Legumes Coloridos com Frango

🕒 40 min. ⚙️ Médio 🏠 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
- 20 g de peito de frango
- 2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 183,3 kcal | 9%* |
| Proteínas | 4,8 g | 10%* |
| Lípidos | 12,3 g | 18%* |
| 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 Adiciona o frango limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
- 10 Antes de servir junta o azeite.
- 11 Notas:
 - Se o teu bebé tiver entre 7 e 12 meses, deverás preparar a receita com 40g de carne.
 - 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.
- 12 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.