



Para mamãs e bebês

Sopas

## Creme de Coentros com Frango

40 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

200 g de abóbora  
2 batatas  
1 molho de coentros frescos (50g)  
40 g de peito de frango  
1 c. de sopa de azeite

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 312,3 kcal | 16%* |
| Proteínas           | 13,8 g     | 28%* |
| Lípidos             | 6,6 g      | 9%*  |
| Hidratos de Carbono | 48,2 g     | 19%* |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes e os coentros.
- 2 Descasca as batatas e a abóbora (e retira as pevides), corta-as em pedaços e coze-as ao vapor, ou numa panela com um pouco de água fervente, durante cerca de 10 minutos.
- 3 Próximo do final da cozedura, adiciona os coentros.
- 4 Quando estiverem todos os legumes cozidos, tritura-os com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 5 Adiciona o frango limpo de gorduras e previamente cozido, desfiado em pequenos pedaços e volta a triturar.
- 6 Antes de servir junta o azeite.
- 7 Notas:

- Se o teu bebé tem 6 meses, adiciona apenas 20g 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.

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