



Para mamãs e bebés

Sopas

## Sopa de Brócolos com Cenoura

🕒 40 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 batata média
- 1 cenoura
- 100 g de brócolos
- 2 c. de sobremesa de azeite

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 204,1 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,6 g      | 9%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 10,4 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 22,6 g     | 9%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca a batata e a cenoura e corta-as em pedaços.
- 3 Leva a batata e a cenoura a cozer em água durante cerca de 20 minutos.
- 4 Corta os brócolos em pequenos pedaços.
- 5 Quando tudo estiver cozido, retira do lume e tritura com a varinha mágica.
- 6 Adiciona os brócolos e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.
- 7 Antes de servir junta o azeite.

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