



Para mamãs e bebés

Sopas

Sopa de Nabijas

🕒 35 min.

🔧 Fácil

💶 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 nabo
- 1/4 chávena almoçadeira de nabijas
- 2 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	247,8 kcal	12%*
Proteínas	4,9 g	10%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	32,7 g	13%*

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

Preparação

- 1 Lava bem todos os legumes.
- 2 Descasca o nabo, a batata, a cenoura e a cebola e corta-os em pedaços.
- 3 Leva-os a cozer, durante cerca de 20 minutos.
- 4 Corta as nabijas em pequenos pedaços.
- 5 Quando os legumes estiverem cozidos, retira do lume e tritura com a varinha mágica.
- 6 Adiciona as nabijas e deixa cozer durante cerca de mais 10 minutos.

7 Antes de servir junta o azeite.

8 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.