Creme de beterraba



Incentivar os mais novos a comer sopa nem sempre é fácil. No entanto, temos a certeza que esta receita irá fazer as delícias de todos, principalmente naqueles dias mais frios em que só apetece ficar em casa a ouvir a chuva cair lá fora.

Esta receita é aconselhada para crianças com mais de 2 anos e tem como ingrediente principal um legume muito usado no outono e que vai deixar o creme com uma cor muito divertida: a beterraba!

Pode fazer esta receita de **creme de beterraba** com a ajuda dos mais novos usando os seguintes ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 abóbora manteiga
- 1 chuchu
- 1 batata doce
- 2 beterrabas
- 15ml de azeite
- água q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Noz (opcional)

E agora, vamos passar à ação!

Comece por lavar bem e cortar todos os legumes. Aqui pode já

incluir as crianças no processo com uma tarefa simples, como lavar os legumes. Isto vai deixá-las mais entusiasmadas para provarem o resultado final!

Coloque-os numa panela e cubra com água, deixe cozinhar em lume alto cerca de 20 minutos.

Assim que os legumes estiverem tenros, tempere com sal e pimenta e passe o creme com a ajuda da varinha mágica.

No final coloque um fio de azeite e peça aos mais novos para enfeitarem os pratos com nozes picadas, um toque especial neste **creme de beterraba**! Saboroso, certo?

E para acompanhar esta refeição, que tal uma sobremesa que sabe mesmo a outono? Veja a nossa receita de crumble de marmelo e pera.

Informação nutricional (por dose 15g):

Energia(kcal)	97
Proteína(g)	2,8
Lípidos(g)	1,8
Hidratos de Carbono(g)	19,9

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.