

## Receita Creme de brócolos



Apesar dos enormes benefícios nutricionais do brócolo, nem sempre é fácil integrar este alimento na alimentação dos mais pequenos. Quer pelo sabor, quer pela textura, são muitas as desculpas usadas para deixar este legume no prato.

Qual a melhor forma, então, de os colocar a comer brócolos? Dar-lhes um creme delicioso e colocá-los a prepararem os legumes. O formato deste legume, que faz lembrar pequenas árvores, é uma ótima oportunidade para brincar.

Junte a sua família na cozinha e faça esta receita adequada para o almoço ou jantar!

### O que vai precisar?

- 500g de brócolos;
- 150g de cebola;

- 350g de curgete;
- 200g de cenoura;
- Água q.b.;
- Azeite q.b.;
- Sal e pimenta q.b.;
- Amêndoa laminada para decorar;

## Preparar é simples!

- Lave, descasque e parta os legumes;
- Coloque num tacho os legumes previamente preparados;
- Cubra todos os ingredientes com água;
- Deixe cozer durante cerca de 20/25min;
- Tempere com sal e pimenta a gosto;
- Desligue o fogão e triture com a varinha mágica até atingir a consistência desejada – se pretender que a sopa fique mais líquida, adicione mais água;
- Coloque um fio de azeite no final;
- Decore com a amêndoa laminada;

Nota: para bebés até aos 12 meses, não adicione sal e pimenta.

## Informação Nutricional (por porção):

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Energia             | 67,7 kcal |
| Hidratos de Carbono | 4,1g      |
| Lípidos             | 4,1g      |
| Proteínas           | 3,8g      |