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