Sopa de letrinhas para crianças: receita simples e nutritiva para aprender e crescer à mesa.



Há receitas que atravessam gerações e a **sopa de letrinhas** é, sem dúvida, uma delas. Mais do que um prato quente e reconfortante, é uma ferramenta de aprendizagem à mesa. As crianças (e os adultos!) podem brincar com o alfabeto na colher, enquanto recebem todos os nutrientes de que precisam para crescer de forma saudável.

Simples e fácil de preparar, esta sopa de letrinhas é perfeita para incentivar o consumo de legumes e criar uma relação positiva com a comida desde cedo.



Uma colher de sopa, uma letra de cada vez.

Esta receita é ideal para incentivar o consumo de sopa e legumes de forma lúdica. Ao tempo em que saboreiam o caldo, os mais novos podem tentar formar o seu nome ou descobrir palavras novas na colher. É a combinação perfeita entre nutrição e literacia!

Ingredientes:

100 g de massa de letras (a estrela do prato)
2 cenouras
1 batata média
1 alho-francês
150 g de abóbora
100 g de couve-flor ou brócolos
Azeite
Sal
1,2 l de água

Modo de preparação:

Comece por lavar, descascar e cortar todos os legumes em pedaços pequenos. Coloque os legumes numa panela com a água e deixe cozer durante cerca de 30 minutos.

Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme aveludado e homogéneo. Adicione o azeite e retifique o tempero.

Leve a panela novamente ao lume e, assim que começar a ferver, adicione as massinhas.

Deixe cozer durante cerca de 8 a 10 minutos (conforme a indicação da embalagem). Mexa ocasionalmente para que as letras não se colem ao fundo da panela.

Deixe arrefecer ligeiramente antes de servir, para que os mais pequenos possam procurar as suas letras preferidas em segurança.

Dica extra: pode enriquecer a sua sopa de letrinhas adicionando pequenos cubos de frango cozido ou ovo no final, tornando-a uma refeição mais completa.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!