

Papinha de Carne, Abóbora e Chuchu

Rendimento: 2 porções de 220 g

Tempo de preparo: 15 minutos (mais 20 minutos de cozimento)

Ingredientes

2 colheres (chá) de azeite de oliva (4 g)

2 colheres (sopa) de cebola picada (24 g)

100 g de músculo bovino cortado em cubos bem pequenos

1 xícara (chá) de abóbora japonesa descascada e bem picada (110 g)

½ chuchu descascado e picado (50 g)

½ xícara (chá) de espinafre picado (20 g)

4 colheres (sopa) de macarrão cozido (60 g)

2 colheres (sopa) de salsinha picada (4 g)

1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Coloque em uma panela de pressão o azeite de oliva e a cebola.
2. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, até a cebola murchar. Acrescente os cubos de músculos e refogue-os por mais 5 minutos.
3. Junte a abóbora, o chuchu, o espinafre e 2 xícaras (chá) de água ou o suficiente para cobrir os ingredientes. Misture bem, abaixe o fogo e tampe a panela de pressão.
4. Cozinhe por 20 minutos após a panela ter pegado pressão.
5. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra-a.
6. Em seguida, junte o macarrão, a salsinha e a pitada de sal.
7. Transfira a metade para um prato, amasse com um garfo e sirva para a criança.