

Papinha de Carne, Cenoura e Batata

Rendimento: 2 porções de 220g

Tempo de preparo: 15 minutos (mais 18 minutos de cozimento)

Ingredientes

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

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

100 g de carne moída

1 batata média descascada e picada (110 g)

½ cenoura pequena e descascada e picada (50 g)

½ abobrinha raspada e picada (50 g)

1 folha grande de couva picada (20 g)

5 colheres (sopa) de macarrão tipo conchinha cozido (60 g)

1 pitada de sal

Modo de Fazer

1. Coloque em uma panela de pressão o azeite de oliva e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, até a cebola murchar. Acrescente a carne e refogue-a por mais 3 minutos.
2. Junte a batata, a cenoura, a abobrinha, a couve e 2 xícaras (chá) de água ou o suficiente para cobrir os ingredientes. Misture bem, abaixe o fogo e tampe a panela de pressão.
3. Cozinhe por 18 minutos após a panela ter pegado pressão.
4. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra-a.
5. Em seguida, junte o macarrão e a pitada de sal.
6. Transfira a metade para um prato, amasse com 1 garfo e sirva para a criança.