

## Papinha de Frango, Beterraba e Aveia

Rendimento: 2 porções de 220g

Tempo de preparo: 18 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 peito de frango cortado em cubos bem pequenos
- 2 beterrabas média descascadas e picadas ( 240 g )
- ½ abobrinha raspada e picada ( 50 g )
- ½ xícara (chá) de escarola picada ( 20 g )
- 4 colheres (sopa) de farinha de aveia ( 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 o frango e refogue-a por mais 5 minutos.
2. Junte a a beterraba, a abobrinha, a escarola 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 20 minutos após a panela ter pegado pressão.
4. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra-a.
5. por mais 3 minutos. Retire do fogo.
6. Transfira a metade para um prato, amasse com um garfo e sirva para a criança.