

SOPA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 30 gramas de espinafre cozido
- 1/4 unidade de tablete de Caldo de galinha
- 250 gramas de creme de leite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 colher de chá cheia de farinha de trigo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque em uma panela e mexa o azeite, a farinha e o caldo derretido.
- 2º Adicione os outros ingredientes sem ferver. .
- 3º Coloque no liquidificador, bata até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	74 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	695 mg	29 %