

**SOPA DE LEGUMES (ALESSANDRA MELO)**

Sopa de legumes fácil e gostosa

 35 minutos 30 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequenas de batata [140 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 caule pequeno de salsaõ [aipo], cru [17 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave todos os vegetais muito bem.
- 2º Descasque as batatas, corte em cubinhos.
- 3º Cozinhe tudo com 4 copos de água exceto a aveia e o alho em fogo alto. acerte o sal
- 4º Bata no liquidificador os vegetais depois de cozidos junto com a água
- 5º Refogue o alho com um fio de azeite, despeje o caldo e a aveia. Mexa até começar a ferver.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	18 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	8 mg	9 mg	0 %