

**SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES (BIMBY)** 12 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de espinafres crus
- 120 gramas de grão-de-bico cru
- 1000 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 50 gramas de azeite
- 200 gramas de cenoura crua
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1/2 unidade de nabo (raiz) cru (161 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque os espinafres no recipiente varoma e reserve.
- 2º Introduza o grão no copo, pulverize 30 seg/vel 9, retire e reserve.
- 3º Junte a água, o sal, as cebolas, o azeite, as cenouras, o alho, o nabo e o grão pulverizado (por cima!) no copo. Coloque a Varoma sobre este e programe 25 min/Varoma/vel 1.
- 4º Retire a Varoma, coloque o copo medida e programe 1 min 30 seg/vel 8–9.
- 5º Coloque os espinafres numa taça, deite a sopa sobre estes e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	163 mg	291 mg	12 %