



SOPA DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE PORTUGUESA

 20 minutos
 30 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- ingredientes para a base da sopa: 200 gramas de feijão vermelho cozido
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 3 unidades de cenoura crua [180 g]
- 10 ramos de couve-flor crua [460 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- sal à gosto
- legumes inteiros para acrescentar depois na sopa: 200 gramas de feijão vermelho cozido
- 1/4 unidade de couve portuguesa crua [188 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Base da sopa: Descascar os vegetais: a cebola, os dentes de alho e as cenouras. Lavar e cortar os vegetais: a cebola, os dentes de alho, as cenouras e a couve flor. Num tacho colocar todos os vegetais já devidamente cortados e lavados, juntamente com o feijão e cobrir com água. Aquecer em lume médio. Quando a água começar a ferver deixar cozinhar por 15 a 20 minutos. Junta o sal a gosto e triturar tudo até virar um creme [pode ser com uma varinha mágica ou processador de alimentos]. Rectificar o sal e a consistência da sopa.
- 2º legumes inteiros: Lavar as folhas de couve e cortar em tiras Juntar ao creme os restantes feijões e as folhas de couve. Deixar cozinhar por mais 5 minutos. Servir.
- 3º Notas: Dura até 4 dias no frigorífico. Pode ser congelada até 6 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	8 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	42 %
SÓDIO	305 mg	850 mg	35 %