



## SOPA DE FEIJÃO VERDE

 8 porções

### INGREDIENTES

- 300 gramas de feijão verde fresco cru
- 400 gramas de abóbora crua
- 100 gramas de cenoura crua
- 100 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 50 gramas de tomate cru
- 10 mL de azeite
- Sal q.b.
- Água

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e cortar todos os hortícolas, levando ao lume com água suficiente para cobrir.
- 2º Deixar cozinhar, quando os vegetais estiverem suficientemente macios, triturar, levando novamente ao lume, altura em que deve adicionar o feijão verde.
- 3º Rectificar água, temperos e adicionar o azeite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (248 g)	% DR
ENERGIA	15 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	332 mg	823 mg	34 %