

SOPA DE CENOURA E AVEIA



02 c de sobremesa de aveia em flocos 2 cenouras pequenas 1 xic de cebolas 1 abobrinha grande 2 tomates maduros 1 aipo/salsão 2 xícaras de folhas de espinafre 1 litro de água 2 c de sopa cheia de vagem 1 fio de azeite de oliva 1 pitada de pimenta do reino 1 pitada de sal

 55 minutos 55 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [25 g]
- 2 unidades pequenas de cenoura crua [110 g]
- 01 xic de cebola **ou** 1 fatia pequena de cebola [4 g]
- 100 gramas de abobrinha crua
- 2 unidades de tomate, cru [222 g]
- 1 caule grande de salsaão, cru [64 g]
- 100 gramas de espinafre cru
- 2 colheres de sopa cheias de vagem cozida [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Um dia antes deixe a aveia de molho. Lave e deixe escorrer de um dia para outro. Pique os demais legumes. Em uma panela coloque 1 colher de sopa de azeite, dois dentes de alho e metade da cebola e deixe dourar. Coloque a aveia e refogue com duas xícaras de água. deixe cozinhar mexendo sempre, por pelo menos 10 minutos. Em outra panela coloque mais uma colher de azeite e mais 4 dentes de alho e deixe dourar. Coloque os demais ingredientes e deixe refogar. Coloque o restante da água e deixe cozinhar. Coloque sal. depois de cozido junto a aveia e coloque cheiro verde, mexendo sempre. até engrossar. Espere ficar morno e bata no liquidificador. Sirva. Fica perfeito, cremoso e delicioso! Ajuda saciar, regular o intestino e desintoxicar o organismo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	35 mg	29 mg	1 %