

SOPA DETOX

Leve e deliciosa

🕒 40 minutos

🕒 30 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramas de espinafre cru
- 1 xícara de chá, picada de salsa, cru (101 g)
- 100 gramas de escarola
- 3 xícaras de chá de acelga, suíça, cru (108 g)
- 1 xícara, em cubos de abóbora moranga crua (116 g)
- 60 gramas de beterraba - 1 unidade
- 100 gramas de abobrinha crua - 1 unidade
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho no azeite. Acrescente 1 litro de água e deixe ferver. Junte os demais ingredientes e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo médio. Quando os legumes estiverem macios, desligue o fogo, adicione a pimenta do reino. Espere a sopa ficar morna e bata tudo no liquidificador. Sirva polvilhando orégano a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	25 kcal	1%
CARBOIDRATOS	4 g	1%
PROTEÍNA	1 g	2%
GORDURA	1 g	1%
GORDURAS SATURADAS	0 g	1%
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8%
SÓDIO	49 mg	2%