



## SOPA MEDITERRÂNICA

 25 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 50 gramas de batata cozida
- 5 gramas de pimento cru
- 25 gramas de cebola
- 45 gramas de cenoura
- 10 gramas de azeitona
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 120 gramas de pescada cozida
- 150 mL de água
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 20 gramas de coentros crus e/ou outras ervas aromáticas a gosto
- 120 gramas de leguminosas conserva em vidro (feijão ou grão ou lentilhas) - passar por água corrente - reduzir a puré se preferir
- 1 grama de sal

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave e desinfete os legumes e os tubérculos de acordo com as boas práticas de higiene e segurança alimentar.
- 2º Descasque os legumes e tubérculos com faca própria para Produtos Hortícolas.
- 3º Leve uma panela ao lume com a água, o sal e os legumes e tubérculos descascados.
- 4º Deixe levantar fervura e cozer os legumes.
- 5º Moa o preparado anterior com a varinha mágica.
- 6º Adicione o peixe cortado em cubos e as azeitonas (sem caroço e cortadas as rodelas).
- 7º Deixe cozer o peixe.
- 8º Adicione as leguminosas.
- 9º Adicione o azeite, salpique com os coentros picados previamente lavados e desinfetados e sirva imediatamente. Bom apetite 😊!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (550 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 66 kcal   | 366 kcal           | 18 % |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 36 g               | 72 % |
| H. CARBONO         | 6 g       | 34 g               | 13 % |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 4 g                | 5 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 9 g                | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 2 g                | 9 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 9 g                | 37 % |
| SÓDIO              | 204 mg    | 1121 mg            | 47 % |