



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 %