

SOPA DE LEGUMES SEM CARNE

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 100 gramas de abobrinha crua
- 100 gramas de repolho, cru
- 100 gramas de acelga crua
- 50 gramas de brócolis cru
- 100 gramas de couve flor
- 10 raminhos de salsinha, crua (10 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 100 gramas de tomate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º limpar ,higienizar todos os vegetais, picar em cubos e reservar. A cebola e o alho picar separado para tempero.
- 2º limpar ,higienizar todos os vegetais
- 3º Em uma panela de pressão adicionar o Azeite, cebola e alho picado refogar a gosto e acrescentar os vegetais, sal e ervas aromáticas a gosto, água o suficiente para cobrir os vegetais .
- 4º Deixar ferver 5 a 10 minutos após pegar pressão
- 5º Consumir em forma de creme é só bater no liquidificador e adicionar o líquido aos poucos para ficar com consistência da sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	8 mg	0 %