

**SOPA DE LEGUMES**

Sopa de legumes fácil e gostosa

 35 minutos 30 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequenas de batata (140 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 caule pequeno de salsão [aipo], cru (17 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Lave todos os vegetais muito bem.
- 2º Descasque as batatas, corte em cubinhos.
- 3º Cozinhe tudo com 4 copos de água exceto a aveia e o alho em fogo alto. acerte o sal
- 4º Bata no liquidificador os vegetais depois de cozidos junto com a água
- 5º Refogue o alho com um fio de azeite, despeje o caldo e a aveia. Mexa até começar a ferver.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (111 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 86 kcal   | 96 kcal            | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 18 g      | 20 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 3 g                | 4 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 1 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 3 g                | 14 %  |
| SÓDIO              | 8 mg      | 9 mg               | 0 %   |