

## SOPA DE VEGETAIS COM COGUMELOS NUTRIR+VIDAS

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura cozida (46 g)
- 1 unidade pequena de batata (70 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida (10 g)
- 5 gramas - 1 dente de alho
- 30 gramas - 2 colheres de sopa de alho poró ou couve flor
- 100 gramas de mushrooms, shiitake, cogumelos.
- 5 gramas de cebolinha - 2 talos
- 2 gramas de pimenta do reino - 1 pitada
- sal a gosto
- 30 gramas de quinoa - 2 colheres de sopa

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Uma boa dica: cogumelos não devem ser lavados sob jato de água fria nem deixados de molho em água. Devem ser limpos com um papel macio e absorvente. Há também escovinhas macias próprias para limpá los. Só lave-os se for prepará-los em seguida.
- 2º Corte os cogumelos já limpos. Escolha os legumes que vai usar - escolhi alho poró, batata e cenoura. Limpe-os e corte-os em pedaços pequenos. Ponha água para ferver à parte. Coloque um pouquinho de azeite ou manteiga em uma frigideira e doure a cebola e depois o alho. Assim que estiverem corados, junte os legumes e por último, o cogumelo. Mexa bem , deixe que frite um pouquinho, tomando cuidado para não escurecerem. Abaix o fogo e despeje a água quente até tapar os legumes e ainda sobrar 2 dedos. Tempere o caldo com sal, uma pitada de pimenta do reino e 1 colher de sopa de molho inglês, caso aprecie.
- 3º Deixe cozinhar até todos os legumes e quinoa estejam macios, no caso, a cenoura, que é a mais dura. Sirva quente, acompanhado de pão.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	247 mg	10 %