



SOPA CREME DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

Leve, cremoso e cheio de nutrientes! Uma combinação poderosa de vegetais que fortalece a imunidade e traz conforto nos dias frios. Fonte de fibras, antioxidantes e com aquele toque caseiro que aquece o corpo e a alma.

 40 minutos 40 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 caule de brócolis, cru [151 g]
- 1 cabeça média de couve-flor, verde, cru [431 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 unidade de alho-poró, (bulbo e parte inf. da folha), cru [89 g]
- 520 gramas de patinho cozido ou 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o azeite em uma panela e deixe aquecer. Acrescente o alho e a cebola e frite um pouquinho.
- 2º Junte o brócolis, o couve-flor, alho poró, o sal e demais temperos á gosto. Cubra com água e leve para cozinhar. Assim que estiver macio, retire uma parte do brócolis e couve-flor e reserve.
- 3º Coloque todo o resto no liquidificador junto com o farelo de aveia e bata, se precisar acrescente um pouco mais de água.
- 4º Volte a sopa para a panela, acerte o sal e deixe ferver. Quase perto de desligar o fogo, a proteína de sua preferência. Depois sirva com o restante do brócolis e couve-flor reservado picadinho por cima da sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (262 g)	% DDR
ENERGIA	102 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	40 g	54 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	29 mg	76 mg	3 %