



SOPA DE LEGUMES

Sopa de legumes fácil e gostosa

 35 minutes

 30 minutes

 3 porções

INGREDIENTS

- 2 unidades pequenas of batata (140 g)
- 1 unidade média of cenoura crua (120 g)
- 1 caule pequeno de salsaõ (aipo), cru (17 g)
- 1 unidade pequena of cebola (30 g)
- 1 clove of garlic, raw (3 g)
- 2 colheres de sopa cheias of aveia em flocos (30 g)

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (111 g)	% DRI
ENERGY	86 kcal	96 kcal	5 %
CARBOHYDRATE	18 g	20 g	7 %
PROTEIN	3 g	3 g	4 %
FAT	1 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	3 g	3 g	14 %
SODIUM	8 mg	9 mg	0 %