




SOPA DE LEGUMES VARIADOS, SEM BATATA E SEM NATAS

Sempre uma excelente escolha para iniciar as tuas refeições, as sopas podem e devem ser variadas. A abóbora e a courgette são boas bases para os cremes, mas há muitos outros ingredientes que devem fazer parte do teu dia-a-dia. Vá às compras e escolha legumes e verduras frescos. Podes preparar uma quantidade um pouco maior e congelar em porções individuais. Assim podes garantir que, mesmo nos dias mais atarefados, tua sopa estará lá! Deixo aqui uma receita básica, mas quero que uses tua criatividade e varie sempre os ingredientes. Forte abraço, Gisela Arnaud.



 30 minutos
 1 hora e 15 minutos
 6 pratos

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 1 unidade média de cebola crua
- 2 dentes de alho cru
- 1 unidade de alho francês cru
- 200 gramas de abóbora sem casca
- 1 unidade de courgette crua com casca
- 1 unidade média de chuchu sem casca
- 1 unidade de cenoura crua com a casca raspada
- 1 unidade de brócolos cru pequeno
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienize todos os ingredientes com o produto de sua preferência
- 2º Descasque todos eles, exceto a courgette
- 3º Corte todos os legumes em pedaços que caibam na panela
- 4º Em uma panela grande, junte a água, os legumes e os temperos
- 5º Deixe cozinhar até que todos os legumes estejam macios
- 6º Retire uma pequena parte de legumes com uma escumadeira e separe
- 7º Triture o restante dos legumes com a água.
- 8º Misture os legumes inteiros que foram retirados, acerte o sal e sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO (250 g)	% DR
ENERGIA	30 kcal	74 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	514 mg	1284 mg	54 %