

**SOPA DE LEGUMES SEM BATATA** 13.7 tijelas**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 1/2 unidade grande de couve flor [400 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 180 gramas de alface crua **ou** 180 gramas de tomate cru **ou** 180 gramas de beterraba [raiz] crua **ou** 180 gramas de courgette crua **ou** 180 gramas de couve branca crua **ou** 180 gramas de couve roxa crua **ou** 180 gramas de pimento cru
- 2 Litros de água da torneira
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar todos os hortícolas em porções mais pequenas e coloca-los numa panela juntamente com a água.
- 2º Temperar a gosto [sal]
- 3º Deixar cozinhar
- 4º Passar a varinha para triturar e poderá colocar o azeite no final da cozedura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TIJELA [200 g]	% DR
ENERGIA	8 kcal	17 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
CORDURA	0 g	1 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %