

SOPA VERDE SEM BATATA

INGREDIENTES

- 1 dente de alho cru (3 g)
- 250 gramas de cenoura crua
- 200 gramas de feijão verde fresco cru
- 200 gramas de courgette crua
- 200 gramas de brócolos crus
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 750 ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar os legumes, a água e o sal e deixar cozinhar. Com o auxílio de uma varinha mágica, triturar os legumes. Adicionar o azeite no final

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	18 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	175 mg	7 %