

SOPA LOW FODMAP SEM BATATA

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de cenoura crua
- 130 gramas de courgette crua
- 150 gramas de chuchu
- 150 gramas de nabo
- 150 gramas de brócolos crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloca os legumes descascados, lavados e cortados aos pedaços pequenos na água a ferver temperada com sal. Coze 35 a 40 minutos em lume médio baixo. Desliga o lume, tritura e junta as folhas de agrião ou espinafres. Coloca a tampa e espera 5 minutos antes de servir. Divide a sopa em quatro partes iguais e terás 4 doses. Guarda no frigorífico 3/4 dias ou até 3 meses no congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (245 g)	% DR
ENERGIA	24 kcal	58 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	8 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	29 mg	70 mg	3 %