

SOPA JULIANA DE LEGUMES LOW FODMAP

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de cenoura crua
- 200 gramas de nabo
- 100 gramas de batata crua
- 150 gramas de couve lombarda crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasca as cenouras (reserva pelo menos 1) , as batatas e o nabo, lava-os e corta-os grosseiramente aos cubos. Coloca-os uma panela com a água a ferver, temperada com sal e deixa cozer durante 25 min. em lume médio alto ou até os legumes estarem cozidos. Corta a couve e o resto das cenouras em juliana (às tiras) e reserva. Passa a sopa, coloca os legumes em juliana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	6 %
Gordura	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	37 mg	59 mg	2 %