



### SOPA DE LEGUMES (CÓPIA)

Sopa de legumes fácil e gostosa

 35 minutos

 30 minutos

 3 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de batata (140 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 caule pequeno de salsão [aipo], cru (17 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave todos os vegetais muito bem.
- 2º Descasque as batatas, corte em cubinhos.
- 3º Cozinhe tudo com 4 copos de água exceto a aveia e o alho em fogo alto. acerte o sal
- 4º Bata no liquidificador os vegetais depois de cozidos junto com a água
- 5º Refogue o alho com um fio de azeite, despeje o caldo e a aveia. Mexa até começar a ferver.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	18 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	8 mg	9 mg	0 %