



SOPA DE BETERRABA E BATATA-DOCE

 25 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 1 cebola
- 1 batata doce grande
- 1 curgete
- 1 taça de agrião cru
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 500 ml de água [ou até perfazer o nível dos legumes]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela junte beterraba ralada e os outros legumes cortados em pedaços exceto o agrião.
- 2º Adicione água acima do nível dos legumes. Cozinhe 20-30 minutos.
- 3º Desligue o lume, tempere com azeite, sal marinho e as folhas de manjeriço. Triture com a varinha.
- 4º Adicione as folhas de agrião e rale o dente de alho para a sopa.
- 5º Deixe repousar durante 10 minutos. Está pronto a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (250 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 38 kcal | 96 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 3 % |
| H. CARBONO | 8 g | 21 g | 8 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 7 g | 8 % |
| GORDURA | 0 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 14 mg | 35 mg | 1 % |