

SOPA COM LEGUMINOSAS

Sopa com feijão e ervilhas

 6 porções

INGREDIENTS

- 3 unidades of cenoura crua [180 g]
- 1 unidade, com casca of cebola crua [212 g]
- 1 unidade of courgette crua [332 g]
- 1 unidade of nabo [raiz] cru [321 g]
- 3 dentes of alho cru [9 g]
- 1/2 prato of abóbora crua [134 g]
- 20 grams of azeite
- 410 grams of feijão encarnado cozido Continente
- 400 grams of ervilhas Iglo

COOKING METHOD

- 1º adicionar todos os ingredientes lavados e descascados e cortados aos pedaços exceto o azeite e as ervilhas a uma panela.
- 2º adicione 500ml de água
- 3º deixe ferver e cozer bem os legumes em lume brando
- 4º Depois de cozidos triture tudo. Adicione as ervilhas e deixe cozer mais 10 min em lume brando. No final adicione o azeite.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [295 g]	% DRI
ENERGY	50 kcal	148 kcal	7 %
PROTEIN	3 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	6 g	16 g	6 %
SUGARS	2 g	7 g	8 %
FAT	1 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	4 g	13 g	51 %
SODIUM	10 mg	28 mg	1 %