



## SOPA DE LEGUMES

Sopa de legumes fácil e gostosa

 35 minutos 30 minutos 3 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 200 gramas de abobrinha crua
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (10 g)
- 1 porção de aipo cru (40 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave todos os vegetais muito bem, corte como desejado
- 2º Refogue o alho e a cebola com 1 colher de sobremesa de azeite
- 3º Acrescente o vegetais, água e cozinhe até ficar macio
- 4º Caso queira pode bater no liquidificador

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %