



## BASE PARA SOPA CREMOSA

 10 minutos 45 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 120 gramas de batata doce crua **ou** 1 unidade média de batata crua [117 g]
- 1 cebola média [80g]
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g] **ou** 6 ramos de couve-flor crua [276 g]
- 200 gramas de nabo [raiz] cru
- 100 gramas de abóbora crua
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 800ml de água da torneira
- 1 colher de sobremesa rasa, grosso de sal [13 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por lavar e cortar todos os vegetais.
- 2º De seguida, coloque numa panela, imersa em água com um pouco de sal e deixe cozinhar
- 3º Depois de cozidos os legumes, com a varinha mágica ou robbot, reduza-os a puré.
- 4º Por fim adicione o azeite e sirva.
- 5º Poderá optar também por colocar outros vegetais no creme [feijão verde/espinafres/agrião/couve]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (208 g)	% DR
ENERGIA	28 kcal	58 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	322 mg	671 mg	28 %