

**RECEITA**

Sopa de beterraba com gengibre e limão na pressão

 20 minutos 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 50 gramas de creme de Ricota
- raspa de limão [6 g] opcional
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 15 gramas de cebolinha verde, crua
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 6 unidades pequenas de beterraba crua [480 g]
- sal a gosto
- 10 gramas de gengibre, cru

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º 1. Em uma panela de pressão, refogue a cebola no azeite em fogo alto até murchar. 2. Acrescente a beterraba e refogue por 1 minuto. 3. Acrescente os temperos, a água fervente e o sal. 4. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 10 minutos após o início da fervura. 5. Tire a pressão para abrir a panela e aguarde esfriar por alguns minutos. 6. Bata a sopa no liquidificador até obter uma mistura homogênea. 7. Acrescente o gengibre e misture. 9. Finalize com o creme de ricota e as raspas de limão. 10. Sirva

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (160 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 23 kcal   | 37 kcal            | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 4 g       | 6 g                | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 1 g                | 2 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 1 g                | 2 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 7 %   |
| SÓDIO              | 225 mg    | 361 mg             | 15 %  |