

SOPA JULIANA

10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de chuchu (205 g)
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g) - opcional
- 2L de água
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 3 folhas de couve lombarda crua (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e descascar o chuchu, a courgette e as cenouras.
- 2º Numa panela, deitar a água e adicionar o chuchu, a courgette e metade da quantidade das cenouras.
- 3º Quando os legumes estiverem cozidos reduzir a puré e levar novamente ao lume.
- 4º Deixar levantar fervura e adicionar a cenoura e a couve cortados em juliana (tiras finas e compridas).
- 5º Temperar com um pouco de sal e opcionalmente deitar o azeite no fim da cozedura, com o lume desligado.
- 6º Deixar cozer durante alguns minutos e apagar o lume.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DR
ENERGIA	8 kcal	21 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	5 mg	13 mg	1 %