



## SOPA SLAVA [CÓPIA]

### INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata inglesa cozida (560 g)
- 300 gramas de coxão mole de bovino, sem gordura, cozido
- 2 unidades pequenas de cebola (60 g)
- 28 gramas de molho inglês
- 1 colher de chá de condimento, paprica doce (2 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de mostarda molho (15 g)
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite (30 g)
- noz-moscada, moída (2 g) á gosto e sal

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a carne até ficar dourada, junte a cebola e refogue até ficar transparente. Junte tomates e refogue bem. Acrescente as batatas , molho inglês, sal, páprica, mostarda e água. Deixe cozinhar por uns 20 min Reserve a carne, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Misture o creme de leite, a carne e leve novamente ao fogo para aquecer. Depois, adicione à sopa, que deve ser servida bem quente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	194 mg	8 %