



SOPA DE ABÓBORA E CENOURA

 20 minutos 1 hora 7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de abóbora crua
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 2 unidades de alho francês cru (330 g)
- 100 gramas de cebola crua
- 1/2 unidade de couve branca crua (359 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 800 gramas de água mineral natural ou a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e cortar todos os ingredientes.
- 2º De seguida adicionar todos os ingredientes numa panela e cobrir com água.
- 3º Deitar cozinhar cerca de 30 minutos.
- 4º De seguida, triturar tudo até formar uma consistência homogénea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DR
ENERGIA	13 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	6 mg	18 mg	1 %