Manuela Abreu
Nutricionista · 3837N

SOPA DE LEGUMES

Uma receita básica e nutritiva de sopa de legumes. Fácil de fazer, e com hortícolas disponiveis todo o ano.

13.7 tijelas

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 1/2 unidade grande de couve flor (400 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 180 gramas de alface crua ou 180 gramas de tomate cru ou 180 gramas de beterraba (raiz) crua ou 180 gramas de courgette crua ou 180 gramas de couve branca crua ou 180 gramas de couve roxa crua ou 180 gramas de pimento cru
- 2 Litros de água da torneira
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cortar todos os hortícolas em porções mais pequenas e coloca-los numa panela juntamente com a água.
2º Temperar a gosto (sal e ou pimenta)
3º Não deixar cozinhar mais de uma hora.
4º No final deitar um fio de azeite, deixar fever e finalmente ralar a sopa.
5º NOTA: Substituir a batata por abóbora, cenoura, curgete ou nabo; Colocar sempre uma fonte de leguminosas (ervilha, grão, lentilha, favas)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TIJELA (200 g)	% DR
ENERGIA	8 kcal	17 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %