

**SOPA CREME MANDIOQUINHA COM ESPINAFRE**

sopa cremosa liquidificada

 40 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de mandioquinha salsa (batata baroa)
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua (28 g)
- 4 folhas de espinafre, sem o talo
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 dente de alho, amassado
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde,
- 70 gramas de proteína de soja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiramente descasque os legumes, corte em pedaços. Lave as folhas do espinafre, reserve.
- 2º Em uma panela, refogue o alho, cebola e a soja com fio de azeite, depois acrescente os legumes, uma pitadinha de sal e a cebolinha verde picada e as folhas de espinafre picada, mexa e adicione a água filtrada até cobrir tudo para que sobre caldo para depois bater no liquidificador. Deixe cozinhar com aproximadamente 30-35 minutos, depois de tudo bem cozidos. Transfira para o liquidificador e bata muito bem. Para consumir deixar uma consistência líquida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	148 mg	190 mg	8 %