

SOPA CREME DE BRÓCOLOS

59 Kcal por porção

10.1 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de brócolos crus
- 200 gramas de cebola crua
- 500 gramas de leite de vaca UHT magro
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo tipo 55 [54 g]
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]
- 5 dentes de alho cru [15 g]
- 2000 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar em uma panela a cebola e o alho. Acrescentar os brócolos e a água e cozinhar até amolecer. Deixar esfriar um pouco e passar no liquidificador até ficar cremoso. Dissolver a farinha de trigo no leite e incorporar à sopa, mexendo até engrossar. Temperar com sal. Servir com 1 colher de sopa rasa de carne desfiada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 10 PORÇÕES (3330 g)	% DR
ENERGIA	18 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	1 g	43 g	87 %
H. CARBONO	2 g	80 g	31 %
AÇÚCARES	1 g	37 g	41 %
GORDURA	0 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	20 g	79 %
SÓDIO	92 mg	3077 mg	128 %