

SOPA CREME DE MILHO

75 Kcal por porção [receita livro SPS em casa]

 10 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de milho doce em conserva
- 50 gramas de massa miúda crua
- 150 gramas de cebola crua
- 2 colheres de sopa de amido de milho [pó] [32 g]
- alho, sal, orégano e sal a gosto
- 2500 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater o milho no liquidificador com 1 litro de água. Coar em uma peneira. Refogar em uma panela cebola e alho. Juntar o milho batido e coado. Dissolver o amido de milho no leite e juntar à sopa com mais 1 1/2 de água. Mexer até engrossar. Acrescentar o macarrão e deixar cozinhar. Temperar com sal, coentro, orégano ou outro tempero a gosto. Servir quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DR
ENERGIA	24 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	33 mg	105 mg	4 %