FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

SOPA DE CENOURA

3 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de cenoura crua (240 g)
- 100 gramas de cebola crua
- 60 gramas de pimentão
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 100 gramas de tomate cru
- 10 gramas de coentros crus
- 20 gramas de aveia em flocos
- 60 gramas de arroz integral cru
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 grama de alecrim, seco ou quantidade a gosto
- 1 grama de óregano ou quantidade a gosto
- 1 colher de chá de manjericão seco (2 g) ou quantidade a gosto
- 5 gramas de sal ou quantidade a gosto
- 500 mL de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Doure a cebola no azeite, depois 2 cenoura cortadas em cubos e por fim o alho, o pimentão e as ervas desidratadas.;
2º Separadamente, faça com as outras cenouras que restam um suco com a água (liquidificar), e junte o suco preparado com o refogado da panela;
3º Coloque a aveia diluída em um pouco de água e junte também a tudo da panela para dar uma consistência;
4º Acrescente o arroz e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver cozido, acrescente o sal, a salsa, o coentro picado e os tomates sem pele e finalize com um fio de azeite;
5º Decore com coentro e está pronta para servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (373 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	195 mg	727 mg	30 %