



SOPA DE BETERRABA E BATATA-DOCE

 25 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 1 cebola
- 1 batata doce grande
- 1 curgete
- 1 taça de agrião cru
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 500 ml de água [ou até perfazer o nível dos legumes]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela junte beterraba ralada e os outros legumes cortados em pedaços exceto o agrião.
- 2º Adicione água acima do nível dos legumes. Cozinhe 20-30 minutos.
- 3º Desligue o lume, tempere com azeite, sal marinho e as folhas de manjeriço. Triture com a varinha.
- 4º Adicione as folhas de agrião e rale o dente de alho para a sopa.
- 5º Deixe repousar durante 10 minutos. Está pronto a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	38 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	8 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	7 g	8 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	14 mg	35 mg	1 %