FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

SOPA CREMOSA DE COGUMELOS HIPOCALÓRICA

ficha tecnica elaborada a 15 de Novembro de 2021 Multiplicar pela dose necessária

10 minutos
30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 1 unidade de alho francês (165 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 unidade de courgette (332 g)
- 150 gramas de cogumelos crus
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa panela colocar um fio de azeite e refogar a cebola picada até esta ficar translúcida.
2º Juntar o alho francês laminado e o alho seco picado e deixar amolecer, em lume brando sem acrescentar água. Adicionar a courgete, cortada com casca, aos cubos e deixar cozinhar.
3º Cortar os cogumelos aos quartos e juntar aos restantes legumes, se necessário juntar um pouco de água, deixar cozer.
4º Quando os legumes estiverem todos “cozidos”, temperar de sal e pimenta e triturar acrescentando apenas a água necessária para ajudar a obter um creme homogéneo.
5º Deixar levantar fervura e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DR
ENERGIA	25 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	5 mg	0 %