



## RECEITA SOPA DE ALHO-FRANCÊS

 4 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de batata crua
- 100 gramas de cenoura crua
- 100 gramas de couve branca crua
- 140 gramas de alho francês cru
- 20 gramas de azeite

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura e a couve-branca.
- 2º Coloque todos os ingredientes numa panela com água previamente aquecida, tempere com pouco sal e deixe cozer em lume branco.
- 3º Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte o alho-francês em rodelas fininhas, coloque na base da sopa e deixe cozer.
- 4º Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DR
ENERGIA	78 kcal	90 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	17 mg	20 mg	1 %