

SOPA DE PEIXE

 1 porção

INGREDIENTES

- 400 gramas de água da torneira
- 1 grama de azeite
- 25 gramas de batata crua
- 25 gramas de cebola crua
- 25 gramas de peixe-espada-preto cru
- 2 gramas de alho cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º colocar numa panela o peixe, cebola, alho, louro, azeite e tapar com água. Deixar ferver, Reservar e desfiar o peixe
- 2º colocar as batatas e cebolas aos pedaços e quando cozidas, reduzir a puré
- 3º juntar o peixe desfiado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [478 g]	% DR
ENERGIA	13 kcal	60 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	10 mg	48 mg	2 %