



SOPA DE COGUMELOS

 10 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 cebola média [35 g]
- 1 alho francês [165 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1/2 courgette crua [166 g]
- 200 gramas de cogumelos crus
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 500 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar numa assadeira, a cebola, a courgete, cortada com casca, aos cubos, o alho francês e os dentes de alho.
- 2º Cortar os cogumelos aos quartos e juntar aos restantes legumes, temperar com sal e pimenta e levar ao forno a 180º.
- 3º Quando os legumes estiverem levemente tostados, triturar acrescentando apenas a água necessária para ajudar a obter um creme homogéneo.
- 4º Colocar um fio de azeite em cru e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DR
ENERGIA	21 kcal	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %