



SOPA DE CENOURA

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 cenouras cruas (180 g)
- 1/2 cebola crua (106 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 100 gramas de tomate cru
- 1 colher de sopa de azeite (5 g)
- 10 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 0.5l de água
- 1/2 unidade de courgette crua (166 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela colocar o tomate, a cebola, o alho, a cenoura e a couve-flor.
- 2º Junte água e tempere com sal, açafrão e alecrim;
- 3º Deixe ferver até os legumes estarem cozidos;
- 4º Junte um fio de azeite e triture tudo;
- 5º Torre levemente a amêndoa palitada numa frigideira e coloque por cima da sopa depois de empratar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (264 g)	% DR
ENERGIA	24 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	14 mg	36 mg	1 %