

**SOPA DE ESPINAFRES** 5.1 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de couve-flor crua
- 500 gramas de espinafres crus
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (10g)
- 20 gramas de cheese, feta
- 0.5L de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Prepare todos os legumes, descascando e cortando em pedaços pequenos.
- 2º Coloque tudo no tacho, acrescente o sal e deixe cozer bem.
- 3º Junte o azeite e triture com uma varinha mágica.
- 4º Por fim, esfarele o queijo feta e coloque na sopa depois de servida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO DE SOPA (250 g)	% DR
ENERGIA	25 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	89 mg	222 mg	9 %