



SOPA ARCO-ÍRIS

Sopa de couve-roxa que muda de cor, consoante o ph e a temperatura.

 5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de couve roxa crua
- 100 gramas de cogumelos crus
- 100 gramas de couve-flor crua
- 20 gramas de caju cru, sem sal
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1/2 cebola crua (106 g)
- 0.7l de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela, colocar os legumes todos e a água
- 2º Quando os legumes estiverem cozidos, temperar com sal e pimenta e juntar o caju e o azeite
- 3º Triturar tudo e servir com umas gotas de limão (para observar a tonalidade rosa)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (245 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 26 kcal | 64 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | 6 % |
| H. CARBONO | 2 g | 4 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 1 g | 4 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 5 mg | 13 mg | 1 % |