



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 %