

SOPA DE LEGUMES

sopa creme de legumes

 1 hora 1 hora 1 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 ramo de brócolis cru [16 g]
- 1 ramo médio de couve flor [60 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 50 gramas de chuchu cru
- 50 gramas de batata doce
- 100 gramas de moranga
- 100 gramas de carne bovina **ou** 1/2 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [70 g]
- 20 gramas de salsa crua
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ponha a ferver em panela de pressão por 30 min 1 litro de água com a carne, alho, cebola, tomate, azeite de oliva e sal. Desligue e assim que abrir a panela adicione os demais ingredientes. Ferva novamente por mais 20 min. Desligue, prove tempere a gosto com pimenta do reino e orégano. Sirva com a salsa crua polvilhada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	21 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	40 mg	120 mg	5 %