

## SOPA CREME DE BATATA DOCE

sopa

30 minutos

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de manteiga, sem sal (57 g)
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafão (1 g)
- 4 copos duplos cheios de leite de vaca desnatado (960 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 200 gramas de costela suína crua
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 4 colheres de sopa de manteiga 1 cebola grande bem picada 2 xícaras de batata doce cozinha e amassada 1 litro de leite Sal e pimenta a gosto Óleo para fritar 2 linguiças calabresa finas Salsinha para decorar
- 2º Cozinhe a batata doce e amasse ainda quente, até ficar um purê.
- 3º Depois derreta a manteiga em uma panela, junte a cebola, frite até que doure ligeiramente.
- 4º Acrescente a batata doce já amassada. Adicione o leite, tempere com sal, misture e aqueça bem
- 5º Em separado, frite no azeite de oliva as costelinhas de porco temperadas com sal, alho, pimenta preta e açafão deixando cozinhar até a carne ficar macia. Despreze o excesso de gordura.
- 6º Distribua a sopa entre os pratos e coloque por cima as costelinhas fritas e o cheiro verde.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	549 mg	23 %