

## SOPA DE GRÃO DE BICO VEGETARIANA

 40 minutos 4 porções

### INGREDIENTES

- 500 gramas de grão-de-bico cru
- 1 folha de condimento, louro [1 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 colheres de sopa de salsa crua [30 g]
- 1 unidade grande de cenoura, crua [72 g]
- 3 unidades pequenas de tomate, vermelho, maduro, cru [273 g]
- 3 copos duplos cheios de leite de vaca desnatado [720 g]
- 1 colher de chá, inteiro de condimento, pimenta do reino [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 12h. Cozinhe em panela convencional com a folha de louro, e 1 dente de alho amassado, por em média 30 minutos, ou até que estejam macios, depois escorra e reserve. Pique a cebola e os 2 dentes de alho, refogue em uma panela com azeite e reserve; Em um liquidificador adicione a cebola, o alho, a salsinha, a cenoura, os tomates, metade do grão-de-bico cozido e o leite. Bata até ficar bem homogêneo; Em uma panela grande coloque os legumes batidos e adicione o restante do grão-de-bico. Depois, cozinhe por alguns minutos; Tempere com sal, pimenta do reino e cúrcuma;
- 2º Deixe o grão de bico de molho por no mínimo 12h. Cozinhe em panela convencional com a folha de louro, e 1 dente de alho amassado, por em média 30 minutos, ou até que estejam macios, depois escorra e reserve. Pique a cebola e os 2 dentes de alho, refogue em uma panela com azeite e reserve; Em um liquidificador adicione a cebola, o alho, a salsinha, a cenoura, os tomates, metade do grão-de-bico cozido e o leite. Bata até ficar bem homogêneo; Em uma panela grande coloque os legumes batidos e adicione o restante do grão-de-bico. Depois, cozinhe por alguns minutos; Tempere com sal, pimenta do reino e cúrcuma;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [416 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	589 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	21 g	88 g	29 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	45 %
GORDURA	3 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 g	69 %
SÓDIO	24 mg	99 mg	4 %