Entradas Sopas

# Creme de Agrião

35 min. Fácil Económico 6 doses

## Ingredientes

2 cenouras
1 pedaço de abóbora
200 g de agrião
1 couve-flor
1 dente de alho
Água, sal e pimenta q.b.
Azeite q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 22,0 kcal | 1%* |
| **Proteínas** | 1,9 g | 4%* |
| **Lípidos** | 0,9 g | 1%* |
| **Hidratos de Carbono** | 1,8 g | 1%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Comecem por lavar os legumes, descascar e cortar em pedaços. Coloquem num tacho e cubram com água. Temperem com sal e pimenta. Cozinhem todos os legumes até estarem tenros.
2. No final triturem com a varinha mágica e sirvam com um fio de azeite.