

Entradas Sopas

Creme de Canónigos

Os canónigos podem ser consumidos de muitas formas e combinam com uma grande variedade de alimentos. Uma ótima opção para estes pequenos rebentos é fazer este creme que pode ser servido quente ou frio.

30 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

400 g de canónigos
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
25 g de manteiga
1 ovo cozido
cebolinho q.b.
200 ml de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	269,7 kcal	13%*
Proteínas	12,5 g	25%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	11,5 g	4%*

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

Preparação

1. Dissolver o cubo de caldo em 400 ml (2 copos) de água quente.
2. Lavar e escorrer bem os canónigos.
3. Saltear um pouco os canónigos com manteiga quente.
4. Verter num recipiente fundo, acrescentar o caldo bem quente e triturar até obter um creme fino.
5. Temperar com noz-moscada, sal e pimenta.
6. Quando servir, verter o leite evaporado e aquecer o creme sem chegar a ferver.

7 Servir em tigelas com ovo cozido picado e uns talos de cebolinho.

8 É também possível consumir o creme frio.