



Entradas

Sopas

## Creme de Cenoura sem Batata

Uma sopa saudável para toda a família numa época mais fria sabe sempre bem.

🕒 25 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
azeite q.b.  
3 cenouras grandes, cortadas em pedaços  
1/2 couve-flor  
1 c. de sopa de tomilho  
água q.b.  
200 ml de leite evaporado  
sal e pimenta preta moída na hora q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 199,4 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 11,3 g     | 23%* |
| <b>Lípidos</b>             | 6,8 g      | 10%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 25,2 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Para preparar o creme de cenoura, refoga numa panela a cebola e o alho num fio de azeite até a cebola amolecer.
- 2 Adiciona as cenouras, a couve-flor e o tomilho, cobre com água e deixa cozer até que os legumes fiquem macios.
- 3 Junta o leite evaporado (reserva algum para decorar), tempera com sal e pimenta e tritura com a varinha mágica até obter um creme liso.
- 4 Acerta a consistência do creme e leva de novo ao lume mais alguns minutos sem deixar ferver.
- 5 Serve o creme de cenoura polvilhado com tomilho e leite evaporado.