

Entradas Sopas

Sopa de Legumes Sem Batata

Esta sopa de legumes sem batata, colorida e reconfortante, é perfeita para quem procura uma refeição nutritiva e cheia de sabor.
Ideal para os dias frios, para um jantar reconfortante ou para quando surge a vontade de uma refeição leve e nutritiva, a sopa de legumes sem batata tem poucas calorias. Pode ser feita com estes legumes ou com outros que já tenha em casa, para que consiga evitar desperdícios.

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

- 2 alhos franceses
- 1 talo de aipo
- 2 cenouras
- 1 couve-flor pequena
- 1 curgete
- 1 dente de alho
- 4 c. de sopa de azeite
- água q.b.
- sal q.b.

Informação nutricional

Energia	143,6 kcal	7%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	12,3 g	18%*
Hidratos de Carbono	5,5 g	2%*

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

Preparação

1. Lavar e cortar a parte branca do alho francês em rodelas. Descascar, lavar e cortar em cubinhos, o aipo, as cenouras e a courgete. Reservar. Lavar e cortar em pedaços a couve flor.
2. Começar por aquecer o azeite numa panela. Juntar o alho francês e deixar refogar em lume brando. Assim que estiver mole, juntar a couve flor e o dente de alho e envolver. Cobrir com água, temperar com sal.
3. Assim que a couve flor estiver cozida, passar pela varinha mágica. Se estiver um creme muito grosso, acrescentar mais alguma água, retificar temperos e juntar os legumes cortados em cubinhos.
4. Deixar cozer em lume brando até que os legumes estejam moles. Servir esta deliciosa sopa de legumes sem batata.