

Receitas em vídeo | Entradas

Sopa de Kale com Iogurte

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de óleo de coco
1 cebola
2 dentes de alho
1 curgete
1 brócolo pequeno
50 g de espinafres
50 g de kale
500 ml de água
15 g de coentros
5 pés de hortelã
1 Iogurte LONGA VIDA Natural
sementes de girassol q.b.
sementes de sésamo q.b.

Informação nutricional

Energia	90,3 kcal	5%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	7,3 g	10%*
Hidratos de Carbono	4,0 g	2%*

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

Preparação

1. Num tachinho, refoga a cebola e o alho no óleo de coco.
2. Junta a curgete, o brócolo e a kale partidos em pedaços e os espinafres.
3. Acrescenta a água a ferver, sem cobrir e deixa cozinhar durante cerca de 15 minutos.

4 Junta os coentros e as folhas de hortelã e tritura tudo com a varinha mágica.

5 Serve com um fio de azeite, iogurte e sementes de girassol e sésamo.