



Entradas

Sopas Frias

## Creme Frio de Alho Francês e Iogurte

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

2 batatas descascadas e cortadas em cubos  
1 cebola descascada e picada miudamente  
1 dente de alho descascado e esmagado  
1 c. de sopa de azeite  
2 iogurtes LONGA VIDA Natural  
250 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 315,4 kcal | 16%* |
| Proteínas           | 6,0 g      | 12%* |
| Lípidos             | 23,1 g     | 33%* |
| Hidratos de Carbono | 20,3 g     | 8%*  |

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

### Preparação

- 1 Aquece o azeite num tacho. Junta a cebola e o dente de alho e deixa cozinhar por dois minutos.
- 2 Junta o alho francês e os cubos de batata. Deixa alourar.
- 3 Rega com o caldo de galinha. Tempera com sal e pimenta. Deixa levantar fervura. Tapa o tacho e deixa cozinhar até que os cubos de batata estejam macios.
- 4 Reduz a sopa a creme, com o auxílio da tua varinha mágica ou de uma liquidificadora. Deixa arrefecer.
- 5 Junta ao creme de alho francês o iogurte e, se achares necessário, retifica os temperos.
- 6 Bate as natas até dobrarem de volume e junta-as ao creme anterior.

7 Serve frio, polvilhado com cebolinho.