



Entradas

Sopas

Sopa de letras

🕒 45 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 100 g de cebola
- 100 g de alho francês
- 150 g de cenoura
- 150 g de abóbora manteiga
- 1,5 l de água
- 50 g de massinha de letras

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Coloque numa panela a cebola em meias-luas, o alho francês e as cenouras em rodela, a abóbora em cubos.
- 2 Verta a água e leve a ferver por 30 minutos em lume médio.
- 3 Triture tudo com a varinha mágica.
- 4 Leve de novo ao lume e coloque as massinhas e deixe-as cozinhar.
- 5 Sirva em prato fundo.