

Entradas Sopas

Sopa de espinafres

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

600 g de curgete
300 g de abóbora
250 g de alho francês
300 g de cenoura
400 g de espinafres
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal

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. Numa panela junte as curgetes, a abóbora, o alho francês e as cenouras (reserve 2 cenouras para o fim).
2. Cubra todos os ingredientes com água, tempere com sal e leve ao lume durante 20 minutos.
3. Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
4. Junte ao preparado as folhas de espinafres e as duas cenouras que reservou laminadas em quartos. Deixe cozer mais 5 minutos.
5. Deixe repousar antes de servir.