



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.