



Entradas

Sopas

Receita de MAGGI Super Sopa Creme de Legumes

15 min.

Fácil

Económico

3 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de MAGGI Super Sopa Creme de Legumes
- 1 lata de grão de bico pré-cozido
- 1 xícara de lentilhas (cor laranja) pré-cozidas
- folhas de espinafres baby fresco q.b.
- queijo ralado a gosto
- 2 fatias de pão torradas por pessoa

Informação nutricional

Energia	359,7 kcal	18%*
Proteínas	22,6 g	45%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	54,4 g	21%*

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

Preparação

- 1 Dissolve o conteúdo da saqueta MAGGI Super Sopa Creme de Legumes em 1L de água fria. Mexe bem e deixa levantar fervura. Assim que começar a ferver, adiciona o grão de bico e as lentilhas e continua cozinhando em lume médio por 5 a 6 minutos, mexendo de vez em quando.
- 2 Por fim, adiciona os espinafres já lavados e cozinha-os por mais 1 minuto.
- 3 Polvilha com queijo ralado a gosto. Se desejares, adiciona 2 colheres de chá de azeite. Serve com uma fatia de pão torrado! Bom apetite!