

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!