



Entradas

Sopas Frias

Sopa de Laranja

Aproveita para cozinhar esta sopa cremosa de cenoura e nabo com um toque especial, sumo de laranja. Delicia-te com este sabor autêntico.

🕒 35 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

Ingredientes

400 g cenouras descascadas e cortadas em cubos
1 nabo grande descascado e cordado em cubos
1/2 cebola
3 dentes de alho picado
sumo de 1 laranja
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	181,8 kcal	9%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	5,8 g	8%*
Hidratos de Carbono	29,3 g	11%*

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

Preparação

- 1 Cortar a cebola e os alhos e refogar com o azeite. Juntar o nabo e as cenouras ao refogado mexendo sempre e temperar com sal grosso.
- 2 Adicionar água ao refogado até deixar 2cm acima dos legumes e deixar cozer até os legumes ficarem cozidos.
- 3 Com a varinha passar a sopa e, depois de passada, acrescentar o sumo da laranja.
- 4 Sugestão de apresentação: Servir em metades de laranjas e decorar com uma fatia de cenoura enrolada.