



Entradas

Sopas

## Sopa Branca com Puré de Batata, Queijo e Camarão

25 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo  
12 camarões limpos  
60 g de queijo creme  
200 g de alho francês  
100 g de cebola  
40 ml de Natas Longa Vida Original  
leite q.b.  
água q.b.  
1/2 dl de azeite  
sumo de limão q.b.  
20 g de queijo parmesão (Lascas)  
10 g de cebolinho

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 300,0 kcal | 15%* |
| Proteínas           | 16,4 g     | 33%* |
| Lípidos             | 22,0 g     | 31%* |
| Hidratos de Carbono | 9,2 g      | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Lamina a cebola e o alho francês, aproveitando apenas a parte branca.
- 2 Numa panela, refoga com um fio de azeite a cebola e o alho francês, adiciona água, o leite e os flocos de puré de batata, deixa cozinhar.
- 3 Retira do lume e tritura com a varinha mágica.

- 4 Leva novamente ao lume acrescenta o queijo cremoso e um pouco de natas, tempera com sal e pimenta e sumo de limão.
- 5 Envolve bem os ingredientes.
- 6 Reserva.
- 7 Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteia o camarão.
- 8 Serve a sopa branca com os camarões salteados e finaliza com umas lascas de queijo parmesão e cebolinho picado.