



Entradas

Sopas

## Sopa de Legumes

Delicie-se com uma sopa simples, rápida e com sabores autênticos.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 cebola  
1 dente de alho  
1 curgete  
2 cenouras  
500 g de abóbora  
2 batatas  
2 alho-francês  
4 c. de sopa de azeite  
sal q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 243,2 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 7,3 g      | 15%* |
| Lípidos             | 13,1 g     | 19%* |
| Hidratos de Carbono | 24,2 g     | 9%*  |

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

### Preparação

- 1 Começar por descascar e cortar em rodela a curgete, as cenouras, as batatas e o alho francês. Partir a abóbora descascada em cubos. Lavar bem.
- 2 Cortar a cebola em rodela e levá-la ao lume, com o azeite, numa panela. Assim que começar a ganhar cor, acrescentar o alho, descascado e partido ao meio, e os restantes legumes.
- 3 Deixar refogar em lume brando cerca de 5 minutos.
- 4 Cobrir com água e deixar ferver cerca de 30 minutos. Passar pela varinha mágica e servir esta saborosa sopa de legumes.