



Entradas

Sopas

## Creme Picante de Camarão

🕒 28 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

300 ml de Natas Longa Vida Original  
500 g de camarão  
1 alho francês  
100 g de manteiga  
1 dl de sumo de laranja  
raspa de gengibre q.b.  
1 c. de chá de piri-piri moído  
1 dl de vinho do porto  
1 c. de chá de amido de milho

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 294,9 kcal | 15%* |
| Proteínas           | 13,1 g     | 26%* |
| Lípidos             | 22,1 g     | 32%* |
| Hidratos de Carbono | 7,6 g      | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Descascar o camarão. Reservar o miolo e ferver as cascas e as cabeças durante 3 minutos. Triturar e coar reservando 7dl de caldo.
- 2 Cortar o alho francês em rodela e cozinhar com a manteiga até estar molezinho. Junta-se o camarão e os restantes ingredientes (o amido de milho dissolvido num pouco do caldo).
- 3 Retiram-se os camarões depois de estarem cozidos, retifica-se o sal e passa-se a sopa.
- 4 Serve-se a sopa com os camarões.