

Entradas Sopas

Sopa de Vegetais com Almôndegas Vegetarianas

30 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

800 g de macedónia de vegetais: cenouras, feijão verde, alho francês, batatas, acelgas, etc.

1 caldo de legumes MAGGI

Informação nutricional

Energia	75,3 kcal	4%*
Proteínas	6,1 g	12%*
Lípidos	2,5 g	4%*
Hidratos de Carbono	6,4 g	2%*

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

Preparação

1. Corta todos os vegetais em pequenos pedaços e cozinha-os em 1 litro de água com o cubo de caldo desfeito até ficarem macios, cerca de 20 minutos.
2. Adiciona as almôndegas à sopa cerca de 10 minutos antes da terminar a cozedura.
3. Dica: Serve com um pouco de queijo ralado polvilhado em cima da sopa.