

Entradas Sopas Frias

Creme Frio de Alho Francês e Iogurte

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 batatas descascadas e cortadas em cubos
1 cebola descascada e picada miudamente
1 dente de alho descascado e esmagado
1 c. de sopa de azeite
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
250 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	315,4 kcal	16%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	23,1 g	33%*
Hidratos de Carbono	20,3 g	8%*

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

Preparação

1. Aquece o azeite num tacho. Junta a cebola e o dente de alho e deixa cozinhar por dois minutos.
2. Junta o alho francês e os cubos de batata. Deixa alourar.
3. Rega com o caldo de galinha. Tempera com sal e pimenta. Deixa levantar fervura. Tapa o tacho e deixa cozinhar até que os cubos de batata estejam macios.
4. Reduz a sopa a creme, com o auxílio da tua varinha mágica ou de uma liquidificadora. Deixa arrefecer.
5. Junta ao creme de alho francês o iogurte e, se achares necessário, retifica os temperos.
6. Bate as natas até dobrarem de volume e junta-as ao creme anterior.

7 Serve frio, polvilhado com cebolinho.