

Entradas Sopas Frias

Creme Frio de Ervilhas e Rúcula

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

250 g de cebola
200 g de ervilhas extrafinas congeladas (ou frescas)
100 g de batatas
150 g de rúcula
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
1 litro de água
2 c. de sopa de azeite
pimenta branca

Informação nutricional

Energia	277,4 kcal	14%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	22,3 g	32%*
Hidratos de Carbono	13,3 g	5%*

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

Preparação

1. Descascar e cortar em pedaços iguais a cebola e a batata; colocar tudo numa caçarola com 2 colheres de azeite e refogar durante alguns minutos.
2. Acrescentar o cubo de caldo com 1 litro de água e as ervilhas.
3. Deixar ao lume durante 20-25 minutos.
4. Temperar com sal e pimenta.
5. Passar pela varinha mágica com as natas e a rúcula até obter uma textura fina.

6 Deixar arrefecer.

7 Quando servir, acrescentar um pouco de água ou leite frio, se necessário. Conselho: É aconselhável passar o creme por um coador, para obter uma textura mais fina.