

Entradas Sopas

Creme de Alface com Caril

16 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 alface
1 c. de chá de açúcar
1 iogurte de aroma de coco
1/2 c. de chá de caril em pó
1 c. de sopa de coco ralado
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	89,6 kcal	4%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	8,0 g	3%*

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

Preparação

1. Limpa e lava a alface.
2. Escorre bem.
3. Corta em pedaços.
4. Aquece uma colher de sopa de azeite numa panela, adiciona a alface e aloura-a um pouco.
5. Adiciona o açúcar, o caril, sal e pimenta.
6. Cobre e deixa em lume brando durante cerca de 10 min.

7 Tritura a alface no molho do cozinhado.

8 Adiciona o iogurte de coco e mexe.

9 Serve o creme em 4 taças polvilhado com coco ralado.

10 É possível usar qualquer variedade de alface.