

Entradas Sopas

Minestrone de Legumes

40 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 cebola pequena picada
2 de alho picados
1 cenoura em cubos pequenos
1 talo de aipo cortado
1 curgete pequena cortada
1 chávena de couve lombarda cortada fina
100 g de tomate em pedaços enlatado
3 c. de sopa de pasta de tomate
1 cubo de caldo de galinha MAGGI
1/2 chávena de feijão vermelho enlatado
1/4 de massa cotovelos
azeite q.b.
1 folha de louro
salsa picada q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	147,2 kcal	7%*
Proteínas	6,7 g	13%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	22,9 g	9%*

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

Preparação

1 Aquece um fio de azeite em lume médio numa panela alta.

2 Adiciona a cebola, o alho, a cenoura e o aipo e deixe alourar. Adiciona os orégãos secos, mistura e cozinha mais 1 minuto. Acrescenta o tomate em cubos, a pasta de tomate, a folha de louro, o caldo de galinha MAGGI e o feijão vermelho.

3. Cobre com água, assim que levantar fervura reduz a temperatura e deixa cozinhar aproximadamente 20 minutos.

4. Acrescenta a massa de cotovelos, a curgete e a couve lombarda, tempera com sal e pimenta a gosto e deixa cozinhar durante 10 minutos ou até a massa estar cozida. Adiciona água se preferires que a sopa fique mais líquida.

5. Polvilha com a salsa picada e serve acompanhado de pão.

6. Nota: Podes substituir o aipo, a curgete e a couve por outros legumes que tenhas no frigorífico como por exemplo: feijão verde, brócolos, couve flor, pimento, espinafres.