



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 147,2 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,7 g      | 13%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,4 g      | 5%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 deixa 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.