



Entradas

Sopas

Sopa verde com couve portuguesa

55 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

400 g de curgete
50 g de curgete cortada em cubos muito pequenos
200 g de couve-flor
100 g cebola média
2 colheres de azeite
150 g de folhas de couve portuguesa

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Coloque numa panela a cebola em meias-luas, a curgete em meias-luas, a couve-flor em pedaços, cubra com a água e leve a cozinhar por 40 minutos em lume médio.
- 2 Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 3 Leve de novo ao lume e coloque a couve portuguesa em juliana grossa e a curgete em cubos pequenos, deixe ferver em lume brando por dez minutos.
- 4 Sirva em prato fundo.