



Entradas Sopas

Receita de MAGGI Super Sopa Creme de Legumes

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 3 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de MAGGI Super Sopa Creme de Legumes
- 1 lata de grão de bico pré-cozido
- 1 xícara de lentilhas (cor laranja) pré-cozidas
- 0 folhas de espinafres baby fresco q.b.
- 0 queijo ralado a gosto
- 2 fatias de pão torradas por pessoa

Informação nutricional

Energia	360,6 kcal	18%*
Proteínas	22,0 g	44%*
Lípidos	4,9 g	7%*
Hidratos de Carbono	55,8 g	21%*

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

Preparação

- 1 Dissolve o conteúdo da saqueta MAGGI Super Sopa Creme de Legumes em 1L de água fria. Mexe bem e deixa levantar fervura. Assim que começar a ferver, adiciona o grão de bico e as lentilhas e continua cozinhando em lume médio por 5 a 6 minutos, mexendo de vez em quando.
- 2 Por fim, adiciona os espinafres já lavados e cozinha-os por mais 1 minuto.
- 3 Polvilha com queijo ralado a gosto. Se desejares, adiciona 2 colheres de chá de azeite. Serve com uma fatia de pão torrado! Bom apetite!