



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
- folhas de espinafres baby fresco q.b.
- queijo ralado a gosto
- 2 fatias de pão torradas por pessoa

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 359,7 kcal | 18%* |
| Proteínas | 22,6 g | 45%* |
| Lípidos | 5,1 g | 7%* |
| Hidratos de Carbono | 54,4 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!