

Entradas Sopas Frias

# Sopa de Laranja

Aproveita para cozinhar esta sopa cremosa de cenoura e nabo com um toque especial, sumo de laranja. Delicia-te com este sabor autêntico.

35 min. Fácil Económico 1 doses

## Ingredientes

400 g cenouras descascadas e cortadas em cubos
1 nabo grande descascado e cordado em cubos
1/2 cebola
3 dentes de alho picado
sumo de 1 laranja
azeite q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 181,8 kcal | 9%* |
| **Proteínas** | 4,0 g | 8%* |
| **Lípidos** | 5,8 g | 8%* |
| **Hidratos de Carbono** | 29,3 g | 11%* |

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

## Preparação

1. Cortar a cebola e os alhos e refogar com o azeite. Juntar o nabo e as cenouras ao refogado mexendo sempre e temperar com sal grosso.
2. Adicionar água ao refogado até deixar 2cm acima dos legumes e deixar cozer até os legumes ficarem cozidos.
3. Com a varinha passar a sopa e, depois de passada, acrescentar o sumo da laranja.
4. Sugestão de apresentação: Servir em metades de laranjas e decorar com uma fatia de cenoura enrrolada.