



Entradas

Sopas

Creme de Canónigos

Os canónigos podem ser consumidos de muitas formas e combinam com uma grande variedade de alimentos. Uma ótima opção para estes pequenos rebentos é fazer este creme que pode ser servido quente ou frio.

🕒 30 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

400 g de canónigos
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
25 g de manteiga
1 ovo cozido
cebolinho q.b.
200 ml de leite evaporado

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 269,7 kcal | 13%* |
| Proteínas | 12,5 g | 25%* |
| Lípidos | 19,9 g | 28%* |
| Hidratos de Carbono | 11,5 g | 4%* |

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

Preparação

- 1 Dissolver o cubo de caldo em 400 ml (2 copos) de água quente.
- 2 Lavar e escorrer bem os canónigos.
- 3 Saltear um pouco os canónigos com manteiga quente.
- 4 Verter num recipiente fundo, acrescentar o caldo bem quente e triturar até obter um creme fino.
- 5 Temperar com noz-moscada, sal e pimenta.
- 6 Quando servir, verter o leite evaporado e aquecer o creme sem chegar a ferver.

7 Servir em tigelas com ovo cozido picado e uns talos de cebolinho.

8 É também possível consumir o creme frio.