

Entradas Sopas

Sopa de Leguminosas

30 min. Fácil Moderado 8 doses

Ingredientes

6 c. de sopa de azeite
2 chávenas de chá de cebola picada
8 chávenas de chá de água
1 chávena de chá de feijão cozido
1 chávena de chá de grão de bico enlatado escorrido
1 chávena de chá de lentilhas cruas
1 chávena de chá de ervilhas
2 chávenas de chá de cenouras aos cubos
2 chávenas de chá de batatas aos cubos
2 c. de sobremesa de coentros frescos
1 chávena de chá de massinhas
3 cubos de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	296,2 kcal	15%*
Proteínas	11,6 g	23%*
Lípidos	11,1 g	16%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*

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

Preparação

1. Aquece o azeite numa panela de pressão e salteia a cebola até que fique dourada.
2. Junta a água, o feijão e o grão e os três cubos de caldo de galinha Maggi. Tapa e deixa ferver durante 10 minutos, a partir do momento em que começar a apitar.
3. Retira do lume, deixa sair o vapor e acrescenta as lentilhas, as ervilhas, as cenouras, as batatas e os coentros. Deixa cozer em lume médio, até que os ingredientes estejam "al dente".
4. Por último, acrescenta a massa e deixa cozinhar durante 7 minutos. Serve a sopa bem quente.