



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

<b>Energia</b>	296,2 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	11,6 g	23%*
<b>Lípidos</b>	11,1 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.