



Entradas Sopas

## Sopa Branca com Puré de Batata, Queijo e Camarão

🕒 25 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo  
12 camarões limpos  
60 g de queijo creme  
200 g de alho francês  
100 g de cebola  
40 ml de Natas Longa Vida Original  
leite q.b.  
água q.b.  
1/2 dl de azeite  
sumo de limão q.b.  
20 g de queijo parmesão (Lascas)  
10 g de cebolinho

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	300,0 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	16,4 g	33%*
<b>Lípidos</b>	22,0 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	9,2 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Lamina a cebola e o alho francês, aproveitando apenas a parte branca.
- 2 Numa panela, refoga com um fio de azeite a cebola e o alho francês, adiciona água, o leite e os flocos de puré de batata, deixa cozinhar.
- 3 Retira do lume e tritura com a varinha mágica.

- 4 Leva novamente ao lume acrescenta o queijo cremoso e um pouco de natas, tempera com sal e pimenta e sumo de limão.
- 5 Envolve bem os ingredientes.
- 6 Reserva.
- 7 Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteia o camarão.
- 8 Serve a sopa branca com os camarões salteados e finaliza com umas lascas de queijo parmesão e cebolinho picado.