



Entradas Sopas

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

🕒 25 min.

👤 Fácil

🍴 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

125 g de Puré de Batata MAGGI  
12 camarões limpos  
60 g de queijo creme  
200 g de alho francês  
100 g de cebola  
40 ml de Natas Culinária Longa Vida  
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>	365,5 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	18,1 g	36%*
<b>Lípidos</b>	19,9 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	27,6 g	11%*

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

## Preparação

- 1** Lamine a cebola e o alho francês, aproveitando apenas a parte branca.
- 2** Numa panela, refogue com um fio de azeite a cebola e o alho francês, adicione água, o leite e os flocos de puré de batata, deixe cozinhar.
- 3** Retire do lume e triture com a varinha mágica.
- 4** Leve novamente ao lume acrescente o queijo cremoso e um pouco de natas, tempere com sal e pimenta e sumo de limão.
- 5** Envolve bem os ingredientes.
- 6** Reserve.
- 7** Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteie o camarão.
- 8** Sirva a sopa branca com os camarões salteados e finalize com umas lascas de queijo parmesão e cebolinho picado.