

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

Energia	300,0 kcal	15%*
Proteínas	16,4 g	33%*
Lípidos	22,0 g	31%*
Hidratos de Carbono	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 banca.
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.