



Entradas Sopas

Sopa de Tomate e Abóbora com Ovo

🕒 25 min.

🔗 Médio

🔗 Moderado

🍴 8 doses

Ingredientes

- 1 kg de tomate
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de manteiga
- 250 g de abóbora
- 2 batatas
- 7,5 dl de água
- 4 ovos
- 1 raminho de hortelã
- 1 pitada de açúcar
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
- 100 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 159,9 kcal | 8%* |
| Proteínas | 5,1 g | 10%* |
| Lípidos | 9,2 g | 13%* |
| Hidratos de Carbono | 14,3 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Pica-se a cebola, os alhos, o alho francês e refoga-se.
- 2 Junta-se a água, o Cubo de Galinha MAGGI, a abóbora e as batatas cortadas em cubo.
- 3 Coze tudo em lume brando, durante 15 minutos, com a caçarola tapada.

- 4 Mistura o tomate sem pele nem sementes e deixa cozer mais um pouco.
- 5 Faz um puré com a varinha mágica e incorpora, mexendo, as Natas Longa Vida Original
- 6 Tempera com o sal, a pimenta e o açúcar.
- 7 Parte os ovos um a um para uma tigela, deita-os na água a ferver e escalfa-os durante 3 a 4 minutos.
- 8 Com uma escumadeira retira os ovos escalfados e coloca-os na sopa.
- 9 Arranca do talo as folhas de hortelã, lava-as, seca-as e deita-as na sopa antes de servir.