



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 Culinária Longa Vida

Informação nutricional

Energia	148,4 kcal	7%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	7,7 g	11%*
Hidratos de Carbono	14,7 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 Coza tudo em lume brando, durante 15 minutos, com a caçarola tapada.
- 4 Misture o tomate sem pele nem sementes e deixe cozer mais um pouco.
- 5 Faça um puré com a varinha mágica e incorpore, mexendo, as Natas Culinária Longa Vida
- 6 Tempere com o sal, a pimenta e o açúcar.
- 7 Parta os ovos um a um para uma tigela, deite-os na água a ferver e escale-os durante 3 a 4 minutos.
- 8 Com uma escumadeira retire os ovos escalfados e ponha-os na sopa.
- 9 Arranque do talo as folhas de hortelã, lave-as, seque-as e deite-as na sopa antes de servir.