

Entradas Sopas

Sopa de Legumes

Delicie-se com uma sopa simples, rápida e com sabores autênticos.

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 cebola
1 dente de alho
1 curgete
2 cenouras
500 g de abóbora
2 batatas
2 alho-francês
4 c. de sopa de azeite
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	243,2 kcal	12%*
Proteínas	7,3 g	15%*
Lípidos	13,1 g	19%*
Hidratos de Carbono	24,2 g	9%*

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

Preparação

1. Começar por descascar e cortar em rodelas a curgete, as cenouras, as batatas e o alho francês. Partir a abóbora descascada em cubos. Lavar bem.
2. Cortar a cebola em rodelas e levá-la ao lume, com o azeite, numa panela. Assim que começar a ganhar cor, acrescentar o alho, descascado e partido ao meio, e os restantes legumes.
3. Deixar refogar em lume brando cerca de 5 minutos.
4. Cobrir com água e deixar ferver cerca de 30 minutos. Passar pela varinha mágica e servir esta saborosa sopa de legumes.