



Entradas

Sopas

## Sopa de Alho Francês

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

2 alhos franceses  
3 c. de sopa de manteiga  
500 g de batatas  
sal q.b.  
cebolinho q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	86,2 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	2,6 g	5%*
<b>Lípidos</b>	3,2 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,7 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Lavar os alhos franceses muito bem e cortá-los às rodelas.
- 2 Derreter a manteiga numa panela e saltear nela o alho francês. Assim que começar a amolecer, juntar as batatas, cortadas em rodelas grossas.
- 3 Cobrir com 1l de água, temperar com sal e deixar cozer. Passar pela varinha mágica e servir, polvilhada de cebolinho picado.