



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.