

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

Energia	86,2 kcal	4%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	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 cobolinho picado.