



Entradas

Sopas

## Creme de Cenoura sem Batata

Uma sopa saudável para toda a família numa época mais fria sabe sempre bem.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
azeite q.b.  
3 cenouras grandes, cortadas em pedaços  
1/2 couve-flor  
1 c. de sopa de tomilho  
água q.b.  
200 ml de leite evaporado  
sal e pimenta preta moída na hora q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	199,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	11,3 g	23%*
<b>Lípidos</b>	6,8 g	10%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,2 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Para preparar o creme de cenoura, refoga numa panela a cebola e o alho num fio de azeite até a cebola amolecer.
- 2 Adiciona as cenouras, a couve-flor e o tomilho, cobre com água e deixa cozer até que os legumes fiquem macios.
- 3 Junta o leite evaporado (reserva algum para decorar), tempera com sal e pimenta e tritura com a varinha mágica até obter um creme liso.
- 4 Acerta a consistência do creme e leva de novo ao lume mais alguns minutos sem deixar ferver.
- 5 Serve o creme de cenoura polvilhado com tomilho e leite evaporado.