

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

Energia	199,4 kcal	10%*
Proteínas	11,3 g	23%*
Lípidos	6,8 g	10%*
Hidratos de Carbono	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.