

Receitas em vídeo Entradas

Caldo Verde

25 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

600 g de batatas
400 g de couves cortada para caldo verde
1 cebola
azeite q.b.
sal q.b.
3 fatias de presunto
1 dente de alho

Informação nutricional

Energia	135,2 kcal	7%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	2,6 g	4%*
Hidratos de Carbono	22,1 g	9%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180ºC.
2. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e colocar por cima as fatias de presunto e levar ao forno até que estejam durinhas. Retirar, deixar arrefecer e picar com uma faca.
3. Colocar, numa panela, as batatas descascadas, juntamente com a cebola e o alho e cobrir com água, depois temperar com sal e uma colher de sopa de azeite.
4. Deixar cozer e passar pela varinha mágica até ficar um creme bem fino.
5. Juntar a couve, bem lavada, e deixar cozer cerca de 10 minutos.
6. Retirar e deitar um fio generoso de azeite.

7 Deitar o caldo verde em taças e polvilhar com o presunto picado.