



Entradas Sopas

Sopa de Legumes Sem Batata

Esta sopa de legumes sem batata, colorida e reconfortante, é perfeita para quem procura uma refeição nutritiva e cheia de sabor.

Ideal para os dias frios, para um jantar reconfortante ou para quando surge a vontade de uma refeição leve e nutritiva, a sopa de legumes sem batata tem poucas calorias. Pode ser feita com estes legumes ou com outros que já tenha em casa, para que consiga evitar desperdícios.

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

2 alhos franceses
1 talo de aipo
2 cenouras
1 couve-flor pequena
1 courgete
1 dente de alho
4 c. de sopa de azeite
água q.b.
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	143,6 kcal	7%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	12,3 g	18%*
Hidratos de Carbono	5,5 g	2%*

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

Preparação

- 1 Lavar e cortar a parte branca do alho francês em rodelas. Descascar, lavar e cortar em cubinhos, o aipo, as cenouras e a courgete. Reservar. Lavar e cortar em pedaços a couve flor.
- 2 Começar por aquecer o azeite numa panela. Juntar o alho francês e deixar refogar em lume brando. Assim que estiver mole, juntar a couve flor e o dente de alho e envolver. Cobrir com água, temperar com sal.
- 3 Assim que a couve flor estiver cozida, passar pela varinha mágica. Se estiver um creme muito grosso, acrescentar mais alguma água, retificar temperos e juntar os legumes cortados em cubinhos.
- 4 Deixar cozer em lume brando até que os legumes estejam moles. Servir esta deliciosa sopa de legumes sem batata.