



Entradas

Sopas

Creme de Coentros

Uma sopa saborosa que toda a família vai adorar.

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

3 chuchus
1 cebola média
2 dentes de alho
1 cenoura
1 curgete
1 molho de coentros
4 c. de sopa de azeite
1,5 l de água
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	159,4 kcal	8%*
Proteínas	2,9 g	6%*
Lípidos	12,5 g	18%*
Hidratos de Carbono	10,2 g	4%*

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

Preparação

- 1 Descascar a cebola e partir em rodela. Lavar todos os outros legumes e cortar em cubos.
- 2 Aquecer o azeite numa panela. Juntar a cebola e deixar refogar em lume médio. Assim que estiver translúcida, juntar o alho e os restantes legumes. Temperar com sal e juntar a água.
- 3 Deixar ferver em lume brando cerca de 20 minutos. Ao fim desse tempo, juntar os coentros, bem lavados e deixar ferver até que os legumes estejam cozidos.
- 4 Passar pela varinha mágica e temos o creme de coentros pronto a servir.