



Entradas

Sopas

## Creme de Coentros

Esta Sopa de Coentros é uma explosão de sabor e frescura em cada nova colher. Perfeita para quem procura uma refeição leve, reconfortante e cheia de personalidade. Com um aroma irresistível e uma textura aveludada, a Sopa de Coentros vai conquistar os seus sentidos. Prepare os ingredientes, e deixe-se surpreender com a nossa receita de Sopa de Coentros.

🕒 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

<b>Energia</b>	159,4 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	2,9 g	6%*
<b>Lípidos</b>	12,5 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.