

Entradas Sopas

Creme de Beterraba com Gengibre

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 beterrabas cozidas
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 curgete
1 c. de sobremesa de gengibre ralado
1,5 l de água
4 c. de sopa de azeite
sal q.b.
2 c. de sopa de hortelã picada

Informação nutricional

Energia	132,8 kcal	7%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	4,1 g	2%*

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

Preparação

1. Descascar e partir todos os legumes em cubos. Levar ao lume, numa panela, com a água e temperar com sal e o dente de alho. Assim que os legumes estiverem cozidos, passar muito bem pela varinha mágica.
2. Antes de servir, juntar o azeite e a hortelã picada.