



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.