



Entradas Sopas

## Aveludado de Couve-Flor e Avelã

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

- 4 c. de sopa de azeite
- 2 cebolas cortadas às rodelas
- 1 couve-flor grande
- 2 folhas de louro
- sal q.b.
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
- 2 c. de sopa de avelã triturada

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	186,5 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	4,3 g	9%*
<b>Lípidos</b>	16,7 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,7 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Levar ao lume o azeite com as cebolas. Assim que esta começar a ficar translúcida, juntar a couve flor lavada e partida em pedaços, e a folha de louro.
- 2 Tapar, temperar com sal e deixar cozinhar em lume brando. Assim que a couve flor estiver cozida, retirar a folha de louro e acrescentar o caldo de galinha (em 1,5l de água).
- 3 Deixar ferver 5 minutos e passar pela varinha mágica. Servir o creme polvilhado com a avelã.