

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

Energia	186,5 kcal	9%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	16,7 g	24%*
Hidratos de Carbono	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.