



Entradas Sopas

## Creme de Cenoura e Laranja

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

4 c. de sopa de azeite  
2 cebolas cortadas às rodelas  
2 chuchus descascados e partidos em cubos  
1 kg de cenouras descascadas e partidas às rodelas  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha  
sal q.b.  
sumo de 1/2 laranja  
raspa de 1 laranja

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	196,8 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	3,1 g	6%*
<b>Lípidos</b>	12,7 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	18,7 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Aquecer o azeite com as cebolas. Assim que esta começar a ficar translúcida, acrescentar o xuxu e a cenoura.
- 2 Mexer até estar bem, envolvido. Regar com o caldo de galinha (em 1,5l de água) e deixar ferver até a cenoura estar bem cozida.
- 3 Passar pela varinha mágica, rectificar temperos e acrescentar a raspa e sumo de laranja.
- 4 Deixar levantar fervura e servir.