

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

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