



Entradas Sopas

## Creme de Tomate e Couve-Flor com Chuchu e Avelã

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

2 c. de sopa de azeite  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 talo de aipo  
1 chuchu  
1 lata de tomate pelado em pedaços  
1 couve-flor  
1 c. de sopa de sal  
60 g de miolo de avelã  
1 l de água  
1 Iogurte LONGA VIDA Natural  
pimenta de moinho q.b.  
manjeriço q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	168,3 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	5,2 g	10%*
<b>Lípidos</b>	12,8 g	18%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,7 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Aquece o azeite numa panela em lume brando e quando estiver bem quente adiciona a cebola e os dentes de alho picados e o aipo em fatias finas. Deixa cozinhar tapado cerca de 8 minutos.
- 2 Pela o chuchu, corta-o em cubos e coloca-os na panela. Adiciona o tomate e a couve-flor lavada e cortada em ramos pequenos, tempera com o sal, tapa e cozinha 15 minutos.
- 3 Aloura as avelãs numa frigideira antiaderente, esfrega-as num pano, para eliminar a pele, e pica-as grosseiramente. Reserva.

- 4 Verifica se os legumes estão macios, junta-lhes a água a ferver e tritura com a varinha, ou no liquidificador, até obter um creme.
- 5 Deita o iogurte numa tigela e mexe-o até estar cremoso. Distribui a sopa pelos pratos ou taças, polvilha com as avelãs tostadas e um pouco de pimenta e decora com iogurte e folhas de manjeriço.