

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.
manjericão q.b.

Informação nutricional

Energia	168,3 kcal	8%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	12,8 g	18%*
Hidratos de Carbono	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 manjericão.