



Receitas em vídeo Entradas

Sopa de Kale com logurte

35 min.

Fácil

€ Económico

¥ 4 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de óleo de coco

1 cebola

2 dentes de alho

1 curgete

1 brócolo pequeno

50 g de espinafres

50 g de kale

500 ml de água

15 g de coentros

5 pés de hortelã

1 logurte LONGA VIDA Natural

sementes de girassol q.b.

sementes de sésamo q.b.

Informação nutricional

Energia	90,3 kcal	5%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	7,3 g	10%*
Hidratos de Carbono	4,0 g	2%*

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

Preparação

- 1 Num tachinho, refoga a cebola e o alho no óleo de coco.
- 2 Junta a curgete, o brócolo e a kale partidos em pedaços e os espinafres.
- 3 Acrescenta a água a ferver, sem cobrir e deixa cozinhar durante cerca de 15 minutos.

- 4 Junta os coentros e as folhas de hortelã e tritura tudo com a varinha mágica.
- 5 Serve com um fio de azeite, iogurte e sementes de girassol e sésamo.