



Entradas

Sopas

## Sopa de Kale com Iogurte

🕒 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 Iogurte LONGA VIDA Natural  
sementes de girassol q.b.  
sementes de sésamo q.b.

### Informação nutricional

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

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

### Preparação

- 1 Num tacinho, 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.