



Entradas Sopas

## Sopa de Vegetais com Almôndegas Vegetarianas

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET  
800 g de macedónia de vegetais: cenouras, feijão verde, alho francês, batatas, acelgas, etc.  
1 caldo de legumes MAGGI

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	75,3 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	6,1 g	12%*
<b>Lípidos</b>	2,5 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,4 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Corta todos os vegetais em pequenos pedaços e cozinha-os em 1 litro de água com o cubo de caldo desfeito até ficarem macios, cerca de 20 minutos.
- 2 Adiciona as almôndegas à sopa cerca de 10 minutos antes da terminar a cozedura.
- 3 Dica: Serve com um pouco de queijo ralado polvilhado em cima da sopa.