



Entradas

Sopas

## Sopa de Letras

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

3 cenouras  
1 nabo  
1 curgete  
600 g de batata  
1 cebola  
1 dente de alho  
100 g de abóbora  
50 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	98,6 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	2,6 g	5%*
<b>Lípidos</b>	2,0 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	17,1 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Descasca as cenouras e o nabo.
- 2 Retira uma lâmina à cenoura, ao nabo e à parte verde da curgete.
- 3 Corta letras, com o auxílio de um utensílio próprio, coze e reserva.
- 4 Descasca e corta em pedaços as batatas, a cebola, o alho e a abóbora.
- 5 Corta também a restante cenoura e o nabo.

- 6 Coze tudo em água, em lume brando, por dez minutos.
- 7 Quando estiverem cozidos, tempera e tritura bem.
- 8 Envolve-lhe as natas, retifica os temperos e serve com as letras cozidas que reservaste.