

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

Energia	98,6 kcal	5%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	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.