

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.