

Entradas Sopas

Creme de Alho Francês

As sobremesas vegan oferecem um mundo de sabores e texturas inovadoras. Utilizando ingredientes de origem vegetal, é possível criar doces incríveis, desde bolos e tartes a mousses e gelados, sem qualquer ingrediente de origem animal. Além de deliciosas, as sobremesas vegan são também muitas vezes uma opção mais saudável e sustentável. Descobre um novo universo de sabores e surpreende-te com a versatilidade da doçaria vegan.

40 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

350 g de batata
2 alhos franceses
2 c. de sopa de manteiga
1 l de água
1 dl de azeite
2 fatias de pão de forma (em cubos torrados)
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	553,6 kcal	28%*
Proteínas	7,4 g	15%*
Lípidos	46,2 g	66%*
Hidratos de Carbono	26,7 g	10%*

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

Preparação

1. Corta os alhos franceses em rodelas e metade das batatas em meias luas.
2. Derrete uma colher de sopa de manteiga numa caçarola e refoga levemente os alhos e as batatas cortadas.
3. Junta as restantes batatas, a água e o cubo de galinha MAGGI e deixa cozer durante 15 minutos, com a caçarola tapada.
4. Seguidamente passa as batatas inteiras pelo passador e junta-as ao creme de alho francês.
5. Incorpora mexendo, as Natas Longa Vida Original, a restante manteiga e o leite.

6 Aquece de novo e tempere com sal e pimenta.

7 Serve o creme de alho francês com o pão espalhado por cima.