



Entradas

Sopas

Creme de Couve-Flor

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 kg de couve-flor
- 1,5 dl de leite
- 40 g de presunto
- 1 c. de sopa farinha de arroz
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 l de água
- 1 gema de ovo
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 117,7 kcal | 6%* |
| Proteínas | 7,7 g | 15%* |
| Lípidos | 6,0 g | 9%* |
| Hidratos de Carbono | 8,7 g | 3%* |

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

Preparação

- 1 Numa caçarola junta-se a água, o leite, o cubo de galinha MAGGI e o presunto, e deixa-se cozer durante 20 minutos.
- 2 Coze-se a couve-flor em água e sal e escolhem-se uns raminhos.
- 3 Entretanto desfaz-se a farinha em água fria, seguidamente deita-se dentro do caldo a ferver, mexe-se e mistura-se a restante couve-flor, cozendo mais 10 minutos.
- 4 Retira o presunto e corta em tiras. Depois reduz tudo a puré com a varinha mágica.
- 5 Bate levemente as natas LONGA VIDA com a gema e incorpora na sopa; conserva a sopa quente mas sem deixar ferver.

6 Tempera com sal e pimenta. Lava o cerefólio, seca-o e arranja as folhinhas.

7 Deita-as no creme juntamente com o presunto e os raminhos de couve-flor.