



Entradas Sopas

## Creme de Curgete e Lascas de Queijo

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 6 doses

### Ingredientes

400 g de curgete  
50 g de batata  
100 g de cebola  
2 dentes de alho  
50 g de manteiga  
lascas de queijo parmesão q.b.  
50 ml de Natas Culinária Longa Vida

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	101,0 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	1,8 g	4%*
<b>Lípidos</b>	8,6 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,1 g	2%*

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

## Preparação

- 1 Lave os legumes e descasque as batatas cortando-as em cubos assim como a courgette.
- 2 Corte a cebola em rodela e lamine o alho.
- 3 Refogue a cebola com o alho e manteiga, acrescente a courgette e as batatas, cubra com água e deixe cozer.
- 4 Retire do lume e triture com a varinha mágica, ligue com as natas para que fique mais cremoso, rectifique os temperos com sal e pimenta.
- 5 Sirva de imediato com umas lascas de queijo parmesão no prato.