



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 Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	108,7 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	1,7 g	3%*
<b>Lípidos</b>	9,6 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,8 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Lava os legumes e descasca as batatas cortando-as em cubos assim como a courgette.
- 2 Corta a cebola em rodela e lamina o alho.
- 3 Refoga a cebola com o alho e manteiga, acrescenta a courgette e as batatas, cobre com água e deixa cozer.
- 4 Retira do lume e tritura com a varinha mágica, liga com as natas para que fique mais cremoso, rectifica os temperos com sal e pimenta.
- 5 Serve de imediato com umas lascas de queijo parmesão no prato.