



Receitas de Entradas Sopas

Minestrone de Legumes e Maggi

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 1 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola
- 50 g de batata (descascadas e cortadas em cubos)
- 80 g de tomate (cortado em cubos)
- 80 g de cenoura (descascada e cortada em cubos)
- 80 g de nabo (descascado e cortado em cubos)
- 100 g de ervilhas
- 60 g de bacon (em tiras)

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 142,2 kcal | 7%* |
| Proteínas | 5,8 g | 12%* |
| Lípidos | 6,2 g | 9%* |
| Hidratos de Carbono | 15,3 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Seguir indicações do pacote sopa de cebola maggi, quando pronto passa num passador de rede aproveitando apenas o caldo.
- 2 Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente, salteia os legumes.
- 3 Numa panela acrescenta o caldo e os legumes com um fio de azeite, deixacozinhar em lume brando 10 minutos, finalize com manjerição cortado em juliana.