

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 manjericão cortado em juliana.