



Entradas Sopas Frias

## Creme Frio de Cenoura e Laranja com Cebolinho

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

600 g de cenoura  
100 g de alho francês  
60 g de queijo creme  
50 g de manteiga  
1 laranja  
20 g de cebolinho

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	178,1 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	3,1 g	6%*
<b>Lípidos</b>	13,7 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,0 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Descasca as cenouras e corta em rodelas, assim como o alho francês.
- 2 Descasca e retira os caroços da laranja. Corta-a em cubos e reserva.
- 3 Numa panela, refoga sem deixar ganhar cor, os legumes com um pouco de manteiga.
- 4 Cobre com água e deixa ferver.
- 5 Quando os legumes estiverem bem cozidos, tritura com a varinha mágica e passa num passador de rede fina.
- 6 Leva novamente ao lume e retifica os temperos com sal e pimenta.

**7** No final, retira do lume e liga com o queijo creme e a laranja, mexe bem e reserva no frigorífico.

**8** Serve frio, polvilhando com cebolinho.