

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

Energia	178,1 kcal	9%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	13,7 g	20%*
Hidratos de Carbono	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.