



Entradas

Sopas

Sopa de Feijão Verde

Esta sopa é uma receita que todos vão adorar desde dos mais pequenos aos graúdos. Vê como cozinhar no vídeo.

🕒 30 min.

🔗 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 300 g de cenoura
- 1 cebola
- 200 g de batata
- 1 l de água
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
- 200 g de feijão verde cortado e lavado

Informação nutricional

Energia	137,0 kcal	7%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	6,7 g	10%*
Hidratos de Carbono	15,9 g	6%*

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

Preparação

- 1 Começa a preparar a sopa de feijão verde descascando as cenouras, a cebola e as batatas.
- 2 Corta tudo em pedaços; coloca-os numa panela e junta-lhes um litro de água.
- 3 Leva ao lume, deixando ferver.
- 4 Quando o preparado da sopa levantar fervura, junta-lhe o azeite e o caldo de galinha com azeite; deixe cozinhar durante 20 minutos.
- 5 Depois reduz tudo a puré com a varinha mágica; acrescenta o feijão verde e deixa cozinhar por mais 10 minutos.
- 6 Retifica os temperos da sopa de feijão verde e serve.