

Receitas em vídeo | Entradas

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.