



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

X 4 doses

Ingredientes

300 g de cenoura

1 cebola

200 g de batata

1 I 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

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