

Entradas Sopas

Creme de Beterraba e logurte

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 cebola descascada e picada

1 dente de alho descascado e esmagado

1 c. de sopa de azeite

500 g de beterraba descascada e cortada em cubos

3 batatas descascadas e cortadas em cubos

1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha (dissolvido em 0.5l de água)

1 iogurte LONGA VIDA Natural

1 iogurte LONGA VIDA Natural para decorar

Informação nutricional

Energia	135,1 kcal	7%*
Proteínas	4,5 g	9%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	19,4 g	7%*

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

Preparação

1. Aquece o azeite num tacho.
2. Junta a cebola e o alho.
3. Deixa cozinhar por três minutos.
4. Junta os cubinhos de batata e de beterraba.
5. Deixa cozinhar por mais dois minutos, mexendo com uma colher de pau.

6. Rega com o caldo de galinha MAGGI.
7. Deixa levantar fervura.
8. Tapa o tacho e deixa cozinhar até que a beterraba e a batata fiquem macias.
9. Passa a sopa pela varinha mágica, para, assim, a reduzir a puré.
10. Tempera de sal e pimenta.
11. Junta o iogurte.
12. Serve quente ou fria, em pratos individuais, decorada com uma espiral de iogurte.