



Entradas Sopas

Creme de Beterraba e Iogurte

🕒 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.