



Receitas de Entradas

Sopas Frias

## Creme Frio de Alho Francês e Iogurte

🕒 30 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

- 2 batatas descascadas e cortadas em cubos
- 1 cebola descascada e picada miudamente
- 1 dente de alho descascado e esmagado
- 1 c. de sopa de azeite
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 250 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	315,4 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	6,0 g	12%*
<b>Lípidos</b>	23,1 g	33%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,3 g	8%*

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

### Preparação

Aquece o azeite num tacho. Junta a cebola e o dente de alho e deixa cozinhar por dois minutos.

- 2 Junta o alho francês e os cubos de batata. Deixa alourar.
- 3 Rega com o caldo de galinha. Tempera com sal e pimenta. Deixa levantar fervura. Tapa o tacho e deixa cozinhar até que os cubos de batata estejam macios.
- 4 Reduz a sopa a creme, com o auxílio da tua varinha mágica ou de uma liquidificadora. Deixa arrefecer.
- 5 Junta ao creme de alho francês o iogurte e, se achares necessário, retifica os temperos.
- 6 Bate as natas até dobrarem de volume e junta-as ao creme anterior.
- 7 Serve frio, polvilhado com cebolinho.