

Entradas Sopas

Creme de Castanhas

30 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

40 g de manteiga
150 g de cebola
1 dente de alho
1 alho francês
50 g de bacon
sal q.b.
400 g de castanhas
800 ml de água

Informação nutricional

Energia	311,5 kcal	16%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	9,9 g	14%*
Hidratos de Carbono	49,1 g	19%*

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

Preparação

1. Coloca no copo a manteiga, a cebola, o alho, o alho francês, o bacon e pique 5 seg/vel
2. Refoga 5 min/Varoma/vel
3. Adiciona os restantes ingredientes e programa 30 min/100ºC/vel .
4. Quando terminar programa 1 Min e vai progressivamente até à Vel
5. Verifica a consistência do creme, e se necessário, acrescenta mais água.
6. Nota: Ao triturar a sopa, fá-lo progressivamente, Vel. 3,5,É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.