



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

<b>Energia</b>	311,5 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	5,8 g	12%*
<b>Lípidos</b>	9,9 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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/100°C/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.