



Entradas Sopas Frias

## Creme Frio de Ervilhas e Rúcula

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de cebola  
200 g de ervilhas extrafinas congeladas (ou frescas)  
100 g de batatas  
150 g de rúcula  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original  
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne  
1 litro de água  
2 c. de sopa de azeite  
pimenta branca

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	277,4 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	6,2 g	12%*
<b>Lípidos</b>	22,3 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	13,3 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Descascar e cortar em pedaços iguais a cebola e a batata; colocar tudo numa caçarola com 2 colheres de azeite e refogar durante alguns minutos.
- 2 Acrescentar o cubo de caldo com 1 litro de água e as ervilhas.
- 3 Deixar ao lume durante 20-25 minutos.
- 4 Temperar com sal e pimenta.
- 5 Passar pela varinha mágica com as natas e a rúcula até obter uma textura fina.

6 Deixar arrefecer.

7 Quando servir, acrescentar um pouco de água ou leite frio, se necessário. Conselho: É aconselhável passar o creme por um coador, para obter uma textura mais fina.