



Entradas

Sopas

Creme de Alface com Caril

🕒 16 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

- 1 alface
- 1 c. de chá de açúcar
- 1 iogurte de aroma de coco
- 1/2 c. de chá de caril em pó
- 1 c. de sopa de coco ralado
- 1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	89,6 kcal	4%*
Proteínas	2,8 g	6%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	8,0 g	3%*

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

Preparação

- 1 Limpa e lava a alface.
- 2 Escorre bem.
- 3 Corta em pedaços.
- 4 Aquece uma colher de sopa de azeite numa panela, adiciona a alface e aloura-a um pouco.
- 5 Adiciona o açúcar, o caril, sal e pimenta.
- 6 Cobre e deixa em lume brando durante cerca de 10 min.

- 7 Tritura a alface no molho do cozinhado.
- 8 Adiciona o iogurte de coco e mexe.
- 9 Serve o creme em 4 taças polvilhado com coco ralado.
- 10 É possível usar qualquer variedade de alface.