



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.