



Entradas

Sopas

Creme de Agrião

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

2 cenouras
1 pedaço de abóbora
200 g de agrião
1 couve-flor
1 dente de alho
Água, sal e pimenta q.b.
Azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	22,0 kcal	1%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	0,9 g	1%*
Hidratos de Carbono	1,8 g	1%*

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

Preparação

- 1 Comecem por lavar os legumes, descascar e cortar em pedaços. Coloquem num tacho e cubram com água. Temperem com sal e pimenta. Cozinhem todos os legumes até estarem tenros.
- 2 No final triturem com a varinha mágica e sirvam com um fio de azeite.