

Entradas Sopas

Creme de Agrião

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

2 cenouras
300 g 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	25,9 kcal	1%*
Proteínas	2,0 g	4%*
Lípidos	0,9 g	1%*
Hidratos de Carbono	2,5 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.
2. Coloquem num tacho e cubram com água e temperem com sal e pimenta
3. Cozinhem todos os legumes até estarem tenros
4. No final triturem com a varinha mágica e sirvam com um fio de azeite.