



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

<b>Energia</b>	22,0 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	1,9 g	4%*
<b>Lípidos</b>	0,9 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.