

Entradas Sopas

Sopa de letras

45 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

100 g de cebola
100 g de alho francês
150 g de cenoura
150 g de abóbora manteiga
1,5 l de água
50 g de massinha de letras

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Coloque numa panela a cebola em meias-luas, o alho francês e as cenouras em rodelas, a abóbora em cubos.
2. Verta a água e leve a ferver por 30 minutos em lume médio.
3. Triture tudo com a varinha mágica.
4. Leve de novo ao lume e coloque as massinhas e deixe-as cozinhar.
5. Sirva em prato fundo.