





Sopa verde com couve portuguesa

5 min.

Fácil

Informação nutricional

Económico

★ 6 doses

Ingredientes

400 g de curgete
50 g de curgete cortada em cubos muito pequenos
200 g de couve-flor
100 g cebola média
2 colheres de azeite

150 g de folhas de couve portuguesa

| 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, a curgete em meias-luas, a couve-flor em pedaços, cubra com a água e leve a cozinhar por 40 minutos em lume médio.
- 2 Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- 3 Leve de novo ao lume e coloque a couve portuguesa em juliana grossa e a curgete em cubos pequenos, deixe ferver em lume brando por dez minutos.
- 4 Sirva em prato fundo.