

Entradas Sopas

Sopa verde com couve portuguesa

55 min. Fácil 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

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, 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.