

Entradas Sopas

Sopa de abóbora e brócolos

50 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

100 g cebola
100 g de alho francês
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite virgem extra
600 g abóbora manteiga
400 g de cenouras
100 g de brócolos
1 l de água
1 colher de café de sal

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. Descasque os legumes e lave-os bem.
2. Coloque numa panela a cebola e o alho-francês aos pedaços, os dentes de alho, o azeite, os talos dos brócolos, metade da abóbora, a cenoura em cubos, a água, o sal e deixe cozinhar por 30 minutos em lume brando.
3. Passe tudo pela varinha mágica.
4. Leve de novo ao lume com os ramos dos brócolos e a restante abóbora aos cubos e deixe cozinhar por 10 minutos.
5. Envolver e servir.