





Sopa de espinafres

Ingredientes

600 g de curgete

300 g de abóbora

250 g de alho francês

300 g de cenoura

400 g de espinafres

2 colheres de sopa de azeite

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 par	ra um adulto méd	dio (8400
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- 1 Numa panela junte as curgetes, a abóbora, o alho francês e as cenouras (reserve 2 cenouras para o fim).
- 2 Cubra todos os ingredientes com água, tempere com sal e leve ao lume durante 20 minutos.
- 3 Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.
- Junte ao preparado as folhas de espinafres e as duas cenouras que reservou laminadas em quartos. Deixe cozer mais 5 minutos.
- 5 Deixe repousar antes de servir.