

Entradas Sopas

Sopa de Caril com Tiras Braseadas

20 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
3 pimentos vermelhos
400 ml de leite de coco
3 c. de chá de pasta de caril vermelho
coentros q.b.

Informação nutricional

Energia	52,3 kcal	3%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	1,1 g	0%*

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

Preparação

1. Cortar os pimentos em tiras e fritar por 5 minutos em lume baixo.
2. Adicionar as tiras braseadas GARDEN GOURMET, o leite de coco e o caril. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Empratar a gosto e finalizar com coentros.