



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

<b>Energia</b>	52,3 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	1,9 g	4%*
<b>Lípidos</b>	4,3 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.