



SOPA DE BRÓCOLOS E ESPINAFRES

 13 porções

INGREDIENTES

- 1 ramo de couve-flor crua [46 g]
- 350 gramas de courgette crua
- 350 gramas de espinafres congelados
- 350 gramas de brócolos congelados
- 1 unidade de cebola crua pequena
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 80 gramas de azeite
- 2 colheres de chá rasas, fino de sal [10 g]
- 2 L de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por colocar a água a ferver.
- 2º Prepara todos os legumes, descascando e cortando em pedaços pequenos.
- 3º Coloca tudo no tacho, acrescenta o sal e deixa cozer bem.
- 4º Tritura com a ajuda de uma varinha mágica.
- 5º Por fim, junta o azeite e mexe bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO DE SOPA [250 g]	% DR
ENERGIA	30 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	143 mg	359 mg	15 %