

**SOPA DEPURATIVA** 10 minutos 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de tomate cru (270 g)
- 120 gramas de espargos cozidos
- 4 unidades, com casca de cebola crua (848 g)
- 2 unidades de cenoura crua (294 g)
- 2 unidades de courgette crua (664 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 3 gramas de coentros crus
- 1 colher de sobremesa rasa, grosso de sal (13 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Corte os legumes em pedaços.
- 2º Coza num tacho com água, junte o azeite e sal a gosto.
- 3º Em seguida, passe com a varinha até obter um puré homogéneo.
- 4º Adicione os coentros picados.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (501 g)	% DR
ENERGIA	19 kcal	94 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	251 mg	1257 mg	52 %