

SOPA COM LEGUMINOSAS

Sopa com feijão e ervilhas

 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de cenoura crua (180 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 1 unidade de nabo (raiz) cru (321 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1/2 prato de abóbora crua (134 g)
- 20 gramas de azeite
- 410 gramas de feijão encarnado cozido Continente
- 400 gramas de ervilhas Iglo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º adicionar todos os ingredientes lavados e descascados e cortados aos pedaços exceto o azeite e as ervilhas a uma panela.
- 2º adicione 500ml de água
- 3º deixe ferver e cozer bem os legumes em lume brando
- 4º Depois de cozidos triture tudo. Adicione as ervilhas e deixe cozer mais 10 min em lume brando. No final adicione o azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (295 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	148 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	6 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	13 g	51 %
SÓDIO	10 mg	28 mg	1 %