



SOPA DE LEGUMES

Uma receita básica e nutritiva de sopa de legumes. Fácil de fazer, e com hortícolas disponíveis todo o ano.

 13.7 tijelas

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 1/2 unidade grande de couve flor [400 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 180 gramas de alface crua **ou** 180 gramas de tomate cru **ou** 180 gramas de beterraba [raiz] crua **ou** 180 gramas de courgette crua **ou** 180 gramas de couve branca crua **ou** 180 gramas de couve roxa crua **ou** 180 gramas de pimento cru
- 2 Litros de água da torneira
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar todos os hortícolas em porções mais pequenas e coloca-los numa panela juntamente com a água.
- 2º Temperar a gosto [sal e ou pimenta]
- 3º Não deixar cozinhar mais de uma hora.
- 4º No final deitar um fio de azeite, deixar ferver e finalmente ralar a sopa.
- 5º NOTA: Substituir a batata por abóbora, cenoura, curgete ou nabo; Colocar sempre uma fonte de leguminosas [ervilha, grão, lentilha, favas]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TIJELA (200 g)	% DR
ENERGIA	8 kcal	17 kcal	1%
PROTEÍNA	0 g	1 g	1%
H. CARBONO	1 g	2 g	1%
AÇÚCARES	0 g	1 g	1%
GORDURA	0 g	1 g	1%
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0%
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5%
SÓDIO	4 mg	7 mg	0%