



SOPA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 4 cenouras médias descascadas
- 1 unidade média de cebola batida
- 1 talo de alho poró cortado em fatias
- 1/2 colher de chá de óleo de canola
- 4 xícaras de água fervente
- Sal e pimenta do reino à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Doure a cebola e o alho poró no óleo de canola, acrescente as cenouras picadas em pedaços pequenos e refogue por aproximadamente 2 minutos. Adicione a água, o sal e a pimenta e cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até as cenouras ficarem macias. Bata no liquidificador e aqueça novamente. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	22 mg	1 %