



SOPA DE PALMITO

INGREDIENTES

- 1800 mililitros de água
- 3 xícaras de chá de palmito picado
- 1/2 unidade pequena de cebola
- 1 dente de alho picado
- Sal, orégano, e salsa picada à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a água, o palmito, a cebola e o alho e cozinhe por 10 minutos. Bata no liquidificador e volte ao fogo. Acrescente os temperos e ferva por mais 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	81 mg	3 %