

SOPA CREMOSA DE COGUMELOS

4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de cogumelos, shitake, cru
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 2 xícaras de chá, inteiros de cogumelos, shitake, frito [178 g]
- 200 gramas de cogumelos, chanterelle, cru ou champignon fresco
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 unidades de aipo cru [80 g]
- 2 colheres de chá de tomilho, fresco [2 g]
- 4 colheres de sopa cheias de creme de Leite [80 g] ou 1/2 garrafa de leite de coco [100 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os cogumelos, a cebola, o aipo e o alho, em fatias / pedaços bem finas, em seguida, pegue a salsa, cortando finamente os talos. Escolha as folhas de tomilho. Aqueça uma colher de azeite em uma panela grande em fogo médio, adicione a cebola, aipo, alho, salsa, folhas de tomilho e 2/3 dos cogumelos, coloque a tampa sobre a panela e cozinhe suavemente até amolecer. Despeje 1,5 l de água na panela, leve para ferver em fogo médio. Tempere a gosto com sal e pimenta, mude para fogo baixo, e deixe ferver por 15 minutos. Tire do fogo e com um misturador, misture o creme de leite e triture até o caldo ficar homogêneo. Despeje o creme novamente na panela, e coloque para ferver, em seguida desligue o calor. Em uma frigideira doure o restante dos cogumelos com 01 col [sopa] de azeite extra virgem. Em um recipiente, coloque a sopa e o restante dos cogumelos dourados e regue levemente com 01 col [sopa] de azeite virgem extra. Nas tigelas que irá servir as sopas, decore o topo com a salsa picada e os cogumelos restantes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA (MÉDIA) [200 g]	% DDR
ENERGIA	79 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	10 mg	21 mg	1 %