

SOPA DE COUVE-CORAÇÃO

INGREDIENTES

- 150 gramas de abóbora crua
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade de cebola crua
- 1 unidade de alho francês
- 3 unidades de cenoura crua [441 g]
- 1 unidade de couve coração
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela com água colocar todos os ingredientes a cozer, à excepção da couve coração
- 2º Depois de cozidos, passar a varinha até obter uma consistência homogénea
- 3º Cortar a couve coração em juliana e colocar a cozer junto com o preparado anterior
- 4º Depois da couve coração estar cozida, adicionar o azeite em cru

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	18 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	14 mg	1 %