



SOPA DE NABIÇAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos +
20 minutos de repouso



PRIMAVERA

Ferver a água num jarro elétrico antes de colocar na panela é mais rápido e envolve menos custos do que aquecê-la diretamente na panela.

INGREDIENTES

- 6 batatas médias
- 2 cenouras médias
- 1 curgete pequena
- 1 cebola pequena
- 6 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. café de sal
- 300g de nabiça
- 2 c. sopa de salsa picada
- 1,3L de água quente

PREPARAÇÃO

- 1 Junte as batatas descascadas, as cenouras, a cebola, o alho e a curgete cortada aos cubos, num tacho, colocando a água.
- 2 Deixe ferver durante 25 minutos e tempere com o sal.
- 3 Triture tudo e junte a nabiça cortada em tiras. Deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Desligue o fogão e junte o azeite. Deixe repousar 20 minutos e sirva com salsa picada por cima.

Calorias
111

Proteína
4g

Gordura total
3g

Gordura saturada
0g

Hidratos de Carbono
17g

Açúcares
3g

Fibra
3g

Sal
0,7g

Por dose/pessoa (300g)