

CALDO VERDE DE BATATA-DOCE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



OUTONO

A couve-galega tem um baixo valor energético e é uma excelente fonte de fibra e cálcio!



Se quiser pode usar a água da cozedura do chouriço para cozer as batatas!

PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o chouriço a cozinhar num tacho com água durante 10 minutos.
- 2 Numa panela coloque a cebola, o alho e as batatas descascadas cortados aos cubos.
- 3 Junte a água quente e deixe ferver durante 25 minutos. Coloque o sal e a pimenta.
- 4 Triture tudo até obter uma sopa cremosa.
- 5 Junte a couve e deixe cozinhar durante 5 minutos adicionando o azeite no final da cozedura.
- 6 Sirva o caldo verde com uma rodela de chouriço por pessoa.

INGREDIENTES

- 2 batatas-doces médias
- 3 batatas médias
- 1 cebola grande
- 6 dentes de alho
- 60g de chouriço de produção local
- 2 c. sopa de azeite
- 200g de couve para caldo verde
- 1,3L de água quente
- 1 c. café de sal
- 1 c. chá de pimenta preta moída

Calorias

181

Proteína

3g

Gordura total

5g ●

Gordura saturada

1g ●

Hidratos de Carbono

30g

Açúcares

7g ●

Fibra

4g

Sal

0,8g ●

Por dose/pessoa (300g)