


# SOPA DE COURGETTE COM ESPINAFRES


## INGREDIENTES


- 500g de courgette
- 300g de batata
- 100g de cenoura
- 50g de cebola
- 10g de alho
- 15ml de azeite
- 3g de sal
- 200g de espinafres frescos
- 10g de coentros frescos
- 1L de água




A sopa é uma ótima opção para substituir entradas mais calóricas e salgadas

 Dificuldade: fácil

 Doses: 6 pessoas

 Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos

 **PRIMAVERA**

## PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola e o alho. Coloque num tacho com todos os legumes (à exceção dos espinafres) cortados em pequenos cubos. Não descasque a courgette.
- 2 Envolve tudo e coloque água até tapar os legumes.
- 3 Deixe cozinhar 30 minutos e passe tudo a puré. Em função da consistência desejada, coloque mais ou menos água. Retifique o sal.
- 4 No final da cozedura junte as folhas dos espinafres e o azeite e deixe repousar 15 minutos, com o fogão desligado.
- 5 Junte os coentros picados por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
94	4g	3g ●	0g ●	13g	3g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (331g)