

CREME DE BETERRABA COM MANJERICÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 2 beterrabas médias
- 2 batatas novas médias
- 1 cebola pequena
- 125g de iogurte natural
- 1 nabo pequeno
- 1 c. café de sal
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 1,2L de água quente
- 2 c. sopa manjericão fresco
- 3 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite

» PREPARAÇÃO «

- 1 Num tacho coloque a cebola, o alho, as beterrabas, as batatas e o nabo cortados aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe ferver durante 40 minutos, altura em que deverá adicionar o sal e a pimenta.
- 3 Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar com um creme homogéneo. Junte o azeite e deixe repousar com a panela tapada.
- 4 Sirva o creme com o manjericão e deite a outra metade do iogurte por cima do creme.



A beterraba é rica em antioxidantes que previnem a degeneração celular!

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
78	2g	3g ●	0g ●	11g	4g ●	3g	0,6g ●

Por dose/pessoa (250g)