



CREME DE BATATA-DOCE E BELDROEGAS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos



Cozedura: 30 minutos

OUTONO

**PARA DIAS
DE FESTA**

As beldroegas são ótimas fontes vegetais de ácidos gordos ômega-3 e, a par disso, possuem um enorme valor vitamínico e mineral.

INGREDIENTES

- 2 batatas-doces médias
- 2 cenouras médias
- 1 curgete pequena
- 1 c. sopa de sumo de laranja
- 50g de beldroegas
- 1 cebola pequena
- 1 c. sopa azeite
- 1 dente de alho
- 1L de água
- ½ c. café de sal
- 1 c. café de pimenta preta moída
- 2 c. sopa de coentros picados
- Para a guarnição:
- 1 ovo cozido
- 40g de queijo curado
- 2 c. sopa de coentros picados

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola, a curgete, a cenoura e as batatas-doces descascadas e cortadas em cubos e o alho.
- 2 Junte a água e metade da quantidade dos coentros. Deixe cozer durante 30 minutos e triture tudo até obter um creme consistente. Coloque o sal e a pimenta.
- 3 Junte as folhas de beldroegas e deixe apurar mais 2 a 3 minutos em lume brando. Junte o azeite e o sumo de laranja no final e desligue o lume.
- 4 Ao servir, por cima da sopa junte o ovo cozido e o queijo cortado em cubos e os restantes coentros frescos, picados no momento.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
222	6g	7g ●	2g ●	37g	11g ●	5g	0,7g ●

Por dose/pessoa (300g)