





CREME DE BETERRABA COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

400g de beterraba
300g de batata nova
100g de cebola
125g de iogurte natural
100g de nabo
3g de sal
2g de pimenta preta
1,2L de água quente
10g de manjericão fresco
10g de alho
20ml de azeite

» PREPARAÇÃO «

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho.
- 2 Descasque e corte em cubos todos os vegetais e adicione à cebola e ao alho.
- 3 Junte a água quente e deixe ferver durante 40 minutos, altura em que deverá adicionar o sal e a pimenta.
- 4 Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar um creme homogêneo. Junte o azeite e deixe repousar com a panela tapada.
- 5 Sirva o creme com folhas de manjericão e deite a outra metade do iogurte por cima do creme.

 Dificuldade: fácil
 Doses: 8 pessoas
 Preparação: 15 minutos
Cozedura: 40 minutos
 **PRIMAVERA**



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

Calorias 78	Proteína 2g	Gordura total 3g ●	Gordura saturada 0g ●	Hidratos de Carbono 11g	Açúcares 4g ●	Fibra 3g	Sal 0,5g ●
----------------	----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (234g)