

Sopa de espinafre e feijão

Ingredientes:

- batata
- curgete
- cenoura
- cebola
- salsa
- espinafres
- feijões
- um fio de azeite.

Modo de preparação:

Descascar e cortar os legumes em pedacinhos. Reservar as folhas de espinafre e os feijões. Os restantes levá-los ao lume a cozer numa panela com água. Deitar uma pitada de sal e passar com a varinha. Adicionar os feijões e as folhas de espinafre. Deixar cozer. No fim deitar um fiozinho de azeite.

Esta sopa maravilhosa foi confeccionada, em família, por um aluno do 3º ano da Escola Básica de Santo António – Grijó.