



FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Sopa de legumes

Nº de porções: 8 porções

ALIMENTOS UTILIZADOS

QUANTIDADES

Espinafres	200g
Cebola	2 cebolas médias
Repolho	500 g
Batata	3 batatas médias
Alho francês	200 g
Água	2 l
Sal	q.b
Azeite	10ml

Passos de preparação

- Descascar, lavar e cortar os legumes.
- Colocar na panela os legumes.
- Deitar a água e o sal.
- Esperar que cozam.
- Passar varinha mágica e temperar com azeite extra virgem.



Nome do aluno: Pedro Francisco Freitas Baptista

Ano: 1.º

Turma: B