

Da Horta para a Cozinha

Sopa de espinafres



Esta é a nossa hortinha familiar. Cuidamos dela todos os dias. É dela que colhemos a maioria dos legumes que comemos.



Estes espinafres, colhidos da nossa horta, fizeram parte de uma preciosa sopinha composta por outros legumes igualmente frescos... cenoura, batata, cebola.



Vamos então prepará-la...



Lavamos bem os legumes para a base da nossa sopa - batata, cenoura, cebola... e cortamos em pequenos pedaços... colocamos numa panela com água a ferver e deixamos cozer. Depois de bem cozidinhos transformamos em puré.

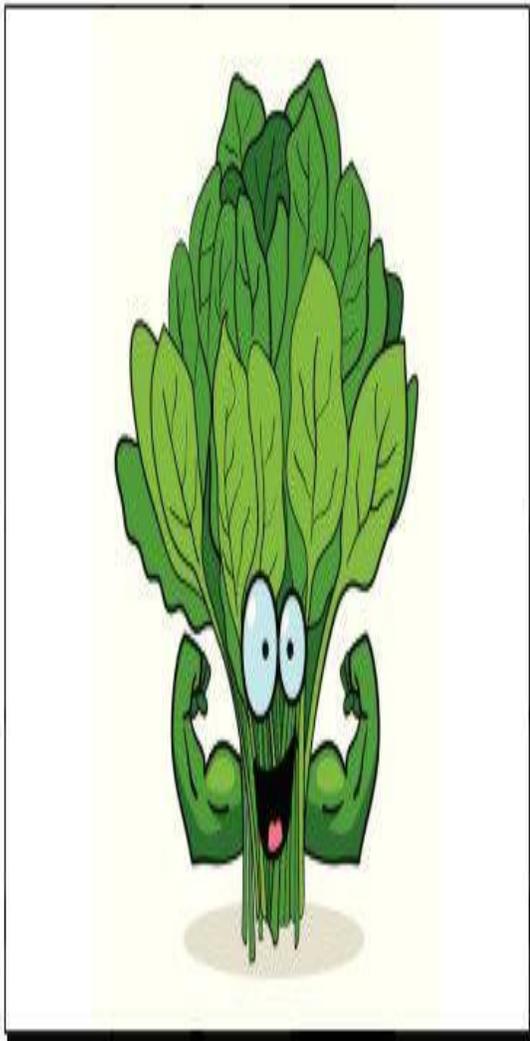


Depois da base feita está na hora de colocar os espinafres. É só esperar que fiquem bem cozidos.



E está pronta a sopa de espinafres.
Agora vamos saboreá-la.
Huuuum... está deliciosa!
Saboreá-la em família é ainda melhor!





Não te esqueças...

**Valorizar uma alimentação
saudável e sustentável é
valorizar a própria vida!**

Trabalho realizado por:

EB MOINHOS

