
RECEITA DE SOPA VERDE

Saudável

Sustentável

Ficha Técnica



Sopa Verde

- 1 Courgette com casca
- 2 Cenouras com casca
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- 2 Couve-flor com Rama (mini)
- 1 Ramo de Folhas Pequenas de Couve
- 1 L Água (aproximadamente)
- Sal q.b.
- Azeite q.b
- Tostinhas de Pão (opcional)

Preparação

Lavar muito bem os legumes.

Partir com casca a courgette e cenoura em bocados. Descascar a cebola e partir em quatro e picar o alho. Adicionar o sal e colocar os ingredientes numa panela com 500 ml de água a ferver.

Cozer os legumes em lume médio.

Adicionar os restantes legumes e acrescentar água. Deixar cozer até os legumes ficarem macios.

Adicionar um fio de azeite.

Com a varinha mágica, triturar muito bem a sopa até esta ficar cremosa.

Servir de imediato.

Sugestão: decorar com tostinhas de pão e um fio de azeite.