**Sopa de legumes**

Ingredientes:

-Gengibre

-Chuchu

-Alho

-Cebola

-Cenoura

-Salsa

-Tomate

-Sal

-Azeite

-Água

A sopa é por natureza um complemento da refeição muito saudável, é feita à base de alimentos cozidos que são, por definição, alimentos que já estão numa fase de pré-digestão. Isto significa que, quando cozida, a refeição assenta melhor no estômago e é mais facilmente digerida pelo organismo. Os principais benefícios da sopa são a nutrição e a hidratação. Ao mesmo tempo que ingere uma alta quantidade de líquidos, o corpo recebe uma alta dose de nutrientes, vitaminas e minerais. As sopas, por norma são compostas por água, muita água, e isso faz com que o organismo se sinta saciado mais rapidamente. É um prato muito fácil de fazer. Fazer uma sopa exige apenas que pense nos sabores dos alimentos juntos, cozê-los e temperá-los. Não é muito difícil e permite uma enorme variedade de combinações. Ajuda a introduzir legumes na alimentação das crianças. É uma refeição barata e muito saudável, mostrando que comer de maneira mais saudável e natural não é caro. É possível comprar todos os ingredientes para uma sopa de legumes que alimenta toda a família com pouco dinheiro, acrescentando a vantagem de que a sopa é uma opção muito mais nutritiva e rentável que pode ser consumida por toda a família.