|  |  |
| --- | --- |
| **ECO-ESCOLAS** | **6ºAno** |
| **Concurso: Cozinhar em família** |



**SOPA**

**SAUDÁVEL**

**Caldo Verde à Malveiro**

**INGREDIENTES**

* 500 g de batatas
* 2 cenouras pequenas
* 1 cebola
* 2 dentes de alho
* 1dl de azeite
* 1 colher (sopa) de sal grosso
* 2l de água
* 200 g de couve-galega cortada para caldo-verde
* 1/2 chouriço

**RECEITA**

Leve ao lume um tacho com o azeite, a cebola e os alhos as batatas descascadas e cortadas em pedaços e as cenouras, adicione a água, o sal e metade do chouriço e deixe cozer.

Quando as batatas estiverem cozidas, triture tudo muito bem. Acrescente a couve e deixe ferver.

Sirva o caldo-verde com o resto do chouriço cortado em rodelas.

***Trabalho realizado pelo aluno: Pedro Brilha, 6º ano, turma C***

**EBI do Carregado**