



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

Título: Sopa de courgete e coentros + Salada de ovo e queijo feta

Ingredientes: **Sopa de courgete:** courgete, chuchu, nabo, cebola, coentros, azeite, sementes de sésamo pretas.

Salada de ovo: alface, folhas de acelga, ovo, 1 colher de sobremesa de óleo de coco virgem, queijo Feta, nozes, azeitonas e abacate.

Procedimentos:

Sopa de courgete: lavar os legumes todos, cortar a courgete em rodela, descascar o chuchu, o nabo e a cebola, cortar às fatias, e juntar os pés dos coentros. Juntar água (só a tapar os legumes para a sopa ficar cremosa). Deixar ao lume cerca de 20 minutos, e, antes de desligar, acrescentar a rama dos coentros. Acrescentar um fio de azeite. Passar com a varinha mágica. Quando colocar no prato junta-se uma colher de chá de sementes de sésamo pretas.

Salada de ovo: colocar a colher de óleo de côco na frigideira anti aderente e passado alguns instantes, juntar 2 ovos batidos. Mexer os ovos passado alguns instantes e retirar da frigideira. Colocar no prato as folhas de mistura de alfaces, folhas de acelga, os ovos mexidos, o queijo feta cortado aos quadrinhos, as azeitonas e o abacate. Temperar com azeite e vinagre e acrescentar as nozes.

Imagens da receita concluída :

