

CREME DE LEGUMES COM ESPINAFRES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

600g de batata
450g de cenoura
1 cebola
1 dente de alho
170g de espinafres escolhidos
1 cubo de caldo de galinha
80ml de azeite
Sal q.b.
1,5 l de água

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume as cenouras, as batatas, a água, a cebola, o alho e o cubo de caldo de galinha.

Tempere com sal e deixe cozer durante 30 minutos.

2. Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica.

Caso seja necessário, acrescente um pouco de água.

3. Junte os espinafres e o azeite.

Mexa e deixe cozer durante 15 minutos.

Passado os 15 minutos, apague o lume e está pronta a servir.

Custo: 2.00 € ; Custo por pessoa: 0.25 €

<http://www.saborintenso.com/f19/creme-legumes-espinafres-5910/>

www.saborintenso.com