



Entradas

Sopas

Receita de MAGGI Super Sopa Brócolos e Couve-Flor

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 3 doses

Ingredientes

1 embalagem de MAGGI Super Sopa Creme de Brócolos e Couve-Flor

0 ½ xícara de cuscuz, passar por água antes de cozinhar

1 xícara de 3dl d Lentilhas Beluga (lentilhas pretas) pré-cozidas (pode trocar por feijão branco, também pré-cozido)

2 c. de chá de azeite

0 pimenta preta (moída ou em grão)

Informação nutricional

Energia	209,5 kcal	10%*
Proteínas	9,8 g	20%*
Lípidos	4,7 g	7%*
Hidratos de Carbono	31,1 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Dissolva o conteúdo da saqueta MAGGI Super Sopa Creme de Brócolos e Couve-Flor em 1L de água fria e cozinhe delicadamente, mexendo de vez em quando. Deixe levantar fervura e cozinhe por mais 5 minutos.
- 2 De seguida, adicione as lentilhas e continue cozinhando por cerca de 5 a 7 minutos. Por fim, adicione o cuscuz e apague o lume. Deixe a sopa repousar um pouco para amolecer o cuscuz.
- 3 Sirva a sopa com um pouco de azeite e pimenta a gosto. Bom apetite!