



Entradas Sopas

Creme de Cenoura e Laranja

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

4 c. de sopa de azeite
2 cebolas cortadas às rodelas
2 chuchus descascados e partidos em cubos
1 kg de cenouras descascadas e partidas às rodelas
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
sal q.b.
sumo de 1/2 laranja
raspa de 1 laranja

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 196,8 kcal | 10%* |
| Proteínas | 3,1 g | 6%* |
| Lípidos | 12,7 g | 18%* |
| Hidratos de Carbono | 18,7 g | 7%* |

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

Preparação

- 1 Aquecer o azeite com as cebolas. Assim que esta começar a ficar translúcida, acrescentar o xuxu e a cenoura.
- 2 Mexer até estar bem, envolvido. Regar com o caldo de galinha (em 1,5l de água) e deixar ferver até a cenoura estar bem cozida.
- 3 Passar pela varinha mágica, rectificar temperos e acrescentar a raspa e sumo de laranja.
- 4 Deixar levantar fervura e servir.