

SOPA LIGEIRA



Sopas



31 MIN



FÁCIL



6 PESSOAS



YÄMMI 1

Ingredientes

- 1 cebola
- 100g de couve-lombarda
- 200g de curgete
- 200g de beringela
- 200g de abóbora
- 800 ml de água
- 30 ml de azeite
- Sal

Preparação

- 1º** Coloque no copo todos os legumes cortados em pedaços.
- 2º** Junte a água, o azeite e o sal e programe 30 minutos na velocidade 1 a 100°C.
- 3º** Triture durante 1 minuto: comece na velocidade 3 e vá aumentando, progressivamente, até à velocidade 7.
- 4º** Dica: Quer variar a sua sopa light? Opte por outros legumes da sua preferência, mas respeite as quantidades indicadas na receita.