

SOPA DE NABIÇAS E ABÓBORA



INGREDIENTES

- 1 ALHO FRANCÊS
- 1 BATATA DOCE MÉDIA
- 1 CHUCHU
- MEIA COUGETE
- NABIÇAS A GOSTO
- SAL
- AZEITE.

CONFEÇÃO

1. Coloca se todos os ingredientes, à exceção das nabicas, na taça com a lâmina ultrablabe e coloca se água um dedo abaixo dos legumes.

2. Adiciona uma colher de sobremesa mal cheia de sal.

3. Coloca se as nabicas no cesto de vapor para estas cozerem ao mesmo tempo que os restantes legumes e programar p1 sopas.

4. Nao esquecer de retirar o cesto antes da sopa ser triturada.

5. Depois de empratar colocar um fio de azeite.

6. Se quiser pode triturar as nabicas, se as crianças gostarem mais de sopa passada.
