Sopas

SOPA DE NABIÇA

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
3 Doses

INGREDIENTES

- 1 DENTE DE ALHO
- 30 GR DE AZEITE
- 100 GR DE CENOURA
- 200 GR DE COURGETTE
- 50 GR DE BATATA DOCE
- 1 TALO DE AIPO PEQUENO
- ÁGUA A TAPAR OS LEGUMES
- SAL Q.B
- 200 GR DE NABIÇA

CONFEÇÃO

1. Sopa de Nabiça

3. como o meu filhote entrou numa fase de alteração de hidratos ???? mas para melhor e não consigo lhe dar legumes senão em sopa então vai saindo várias e diferentes todos dias ????

5. Ingredientes

8. Colocar na varoma da CC as nabiças escolhidas e partidas para a sopa. Reservar.

10. Na CC colocar acessório picadora com todos os ingredientes menos as nabiças, programar steam P1, 30 minutos.

11. Colocar a varoma e deixar decorrer o programa.

12. Depois retirar varoma verificar se tem muita agua ou pouca a sopa, colocar tampa de vapor e triturar na vel 12, 3 minutos.

13. Juntar nabiças e envolver.