

SOPA DE LEGUMES CREMOSA



CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade.

2. Juntar todos os ingredientes partidos em pedaços pequenos na taça, colocar a água. Programa das sopa P1 e alterar para 50 minutos.

3. Receita de Carla Almeida Freitas

INGREDIENTES

- 1 BATATA DOCE PEQUENA
- 1 CENOURA MÉDIA
- 5 FOLHAS DE PENCA MÉDIAS
- 2 MÃOS CHEIAS DE ESPINAFRES
- MEIA CEBOLA ROXA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 160G NABO
- 100G COUVE FLOR
- 200G ABÓBORA
- SAL A GOSTO
- ÁGUA ATÉ DOIS DEDOS ABAIXO DOS LEGUMES.