

SOPA ESPINAFRES



CONFEÇÃO

1. Descascar os legumes e colocar na taça cobrir com água e programar sopa p1 100 gr 40 min
2. Quando terminar juntar 150 gr folhas de espinafres, sal 1 folha louro e azeite q.b.
3. Programar 100 gr sem velocidade durante 10 minutos

INGREDIENTES

- SOPA ESPINAFRES
- 4 BATATAS MÉDIAS
- 1 BATATA DOCE GRANDE
- 3 CENOURAS GRANDE
- 2 ALHOS
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- SAL
- 1 FOLHA LOURO
- AZEITE