

SOPA LIGHT



CONFEÇÃO

1. Descasque e corte os vegetais , coloque-os dentro da taça, juntamente com a água e com o sal.

2. Programa das Sopas P2 , a 100º 30 minutos

3. Após terminar o programa, adicio ne o azeite e programa se durante 30 segundos, com a velocidade 7.

4. Servir logo de seguida .

5. Eu adicionei um pouco de vinagre balsâmico (opcional), mas liga muito bem !

7. Bom apetite

INGREDIENTES

- 2 COURGETTES
- 1 CENOURA
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO OU (1 ALHO FRANCÊS)
- 50 GR AZEITE
- 800 ML DE ÁGUA
- SAL Q.B.
- VINAGRE BALSÂMICO Q.B.