**ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO**

Eu escolhi esta sopa porque tem bastantes nutrientes, é muito saudável, e apesar de tudo é ainda mais deliciosa!

**Sopa de espinafres com grão**

**Ingredientes:**

1 molho de espinafres

300g de grão demolhado

5 Batatas

Água

2 alhos francês

10 cl azeite

2 cebolas

**Preparação:**

1- Colocar os legumes limpos e cortados numa panela com uma virada de azeite.

2- Retirar algum grão para colocar mais tarde na sopa.

3- Deixar cozer pondo água na panela até tapar os legumes.

3- Cozer os espinafres, já limpos e lavados, numa penela à parte. Juntar sal.

4- Depois dos legumes da outra panela estarem cozidos moem-se, com a varinha mágica até se obter um creme.

5- Quando estiver tudo moído junta-se os espinafres ao creme e está a sopa pronta!

**Bom apetite!!!**