**SOPA DE LEGUMES PORTUGUESA**

**Ingredientes**

Para 2 pessoa(s):

* 1/2 colher de sopa azeite
* 1/2 colher de sopa amido de milho farinha maizena
* 1 dl leite
* 3 batatas médias
* 2 cenouras médias
* 1 tomate pequeno
* 65 gr feijão verde
* 11/2 couve-flor pequena
* 2 cebolas pequenas
* sal q.b.
* caldo de carne q.b.

**Modo de preparação**

* Descascam-se e lavam-se as batatas, cebolas e as cenouras.
* Cortam-se aos bocados assim como o feijão verde e a couve-flor e põem-se todos estes legumes a cozer numa panela com o caldo de carne suficiente para fazer o creme.
* Depois de tudo cozido, passa-se pelo o passe-vite ou com a varinha.
* Vai ao lume novamente, e quando estiver quase a ferver, adiciona-se a maisena desfeita num pouco de leite, mexe-se, e continuando a mexer deixe ferver até engrossar.
* Tira-se a panela do lume, deita-se o resto do leite e o azeite mexe-se muito bem. De seguida, serve-se. Pode colocar-se duas folhas de hortelã.

**Valor nutricional**

Por porção:

Calorias: 57kcal | Hidratos de carbono: 3g | Proteina: 1g | Gordura: 5g | Gordura Saturada: 1g | Sódio: 3mg | Potássio: 79mg | Fibra: 1g | Açúcar: 1g | Vitamina A: 321IU | Vitamina C: 5mg | Cálcio: 14mg | Ferro: 1mg

**Preço/ porção (aproximado):**

Batata-0,75€ Couve-Flor – 0,32€

Cenoura- 0,40€ Cebola – 0,55€

Tomate-0,20€ Feijão verde – 0,73€