



Programa Zero
Desperdício EPRIN



SOPA DE LEGUMES

*Vem da terra os ingredientes para
os melhores aproveitamentos*

INGREDIENTES

2 batatas médias
2 cenouras
1 cebola média
2 dentes de alho
Couve galega (600 g)
200g de abóbora
2 colheres de sopa de
azeite
1 c. café de sal
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com 2 litros de água, coza em lume alto as batatas, as cenouras, as cebolas, o alho cortados aos cubos. Quando começar a ferver reduza para lume brando e deixe cozer.
2. Quando estiver tudo cozido, retire do lume e passe com a varinha mágica.
3. Coloque a couve galega partida em pedaços pequenos juntamente com a abóbora cortada aos pedaços e deixe cozer cerca de 15 a 20 minutos.
4. Tempere com azeite, sal e pimenta.
5. Desligue o lume e sirva.

DICAS ZERO DESPERDÍCIO

Aproveite os talos para a sopa, para a salada ou para saltear com outros vegetais. Utilize a cenoura com casca ou aproveite-a para fazer chips de cascas no forno.

