

X FESTIVAL DE SOPAS

+ sustentável

MAGUSTO



Hastear da
Bandeira Verde

14:00

 ECO-ESCOLAS

9
Nov
a partir das 12:30



 **CRATO**
por tudo!





União das Freguesias
Vila Verde, Vila Verde, Vila Verde

Cada pessoa deverá trazer 1 colher e 1 copo.

Turma/Grupo	Nome da Sopa	Turma/Grupo	Nome da Sopa
1ºA	Sopa de tomate com ovo escalfado	8ºA	Sopa da grão com arroz
2ºA	Caldo verde	8ºB	Sopa de peixe
3ºA	Sopa de feijão com massa	9ºA	Sopa de trigo à moda da Madeira
3ºB	Sopa de tomate com ovo	9ºB	Sopa de cenoura com ovo cozido
4ºA	Sopa de espinafres com feijão		Sopa de peixe
5ºA	Sopa de espinafres com massa	AAAF	Creme de grão com sgrião
5ºB	Sopa da pedra	Projeto de Educação para a Saúde (PES)	Creme de ervilhas com ovos escalfados
	Sopa de cenoura pera rocha	Cozinha da Escola	Caldo Verde
6ºA	Caldo verde	CLDS-4g	Sopa de coentros
	Sopa de espinafres	Santa Casa da Misericórdia do Crato	Sopa de feijão com couve
7ºA	Sopa de batata e coentros “d’Avó Alda	Centro de Dia para a Terceira Idade e Infância Nossa Senhora da Luz	Sopa de Feijão com Couve
	Sopa da Pedra		



Sopa de Tomate com Ovo Escalfado

Ingredientes para 6 pessoas:

- 3 cebola pequena;
- 6 tomates maduros;
- 3 dente de alho;
- 3 colher de chá de órgãos;
- 3 colher de sopa de azeite;
- 3 colher de sopa de polpa de tomate;
- 1,5l de água quente;
- 6 ovos;
- 3 colher de sopa de salsa picada;
- Q.b. sal.



Sopa de Tomate com Ovo Escalfado

Preparação:

- Leve 1 tacho ao lume com o azeite e refogue o alho e a cebola previamente picados;
- Junte depois o tomate previamente pelado e cortado em pequenos cubos e a polpa de tomate;
- Deixe refogar 10min.
- Tempere com sal, os orégãos e junte a água quente;
- Deixe ferver 5 minutos e bata a sopa com varinha mágica;
Acrescente depois os ovos e deixe-os escalfar.
- Sirva o prato com o ovo e polvilhado de salsa.



Sopa de Tomate com Ovo Escalfado

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	185,4 kcal
Lípidos	13,4g
-dos quais saturados	2,7g
Hidratos de carbono	6,1g
- dos quais açúcares	5,1g
Fibra	2,4g
Proteína	8,8g



Caldo Verde

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 cebola;
- 1 chouriço;
- 2 dentes de alho;
- 2 litros de água;
- 50ml de azeite;
- 400g de couve portuguesa cortada em caldo verde;
- 500g batata;
- Q.b. sal.



Caldo Verde

Preparação:

- Leve a água ao lume com as batatas, a cebola, os dentes de alho e metade da quantidade de azeite indicada;
- Tempere com sal e deixe cozer durante 30 minutos;
- Entretanto prepare a couve, lavando-a e cortando-a em juliana;
- Passada a cozedura, reduza as batatas, a cebola e os dentes de alho a puré;
- Junte a couve cortada e deixe cozer cerca de 15 minutos
- Enquanto a couve cozer, corte o chouriço em rodela;
- Terminada a cozedura da couve, junte ao caldo o restante azeite e o chouriço, deixando levantar fervura.



Caldo Verde

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	251,1 kcal
Gordura	15,8g
-dos quais saturados	4,5g
Hidratos de carbono	17,7g
- dos quais açúcares	2,9g
Fibra	3,2g
Proteína	7,7g



Esperamos que estejam a
desfrutar deste saboroso Festival.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável



Sopa de Feijão com Massa

Ingredientes para 6 pessoas:

- 200g batata;
- 2 cebolas;
- 2 cenouras;
- 2 dentes de alho;
- 1 alho-francês;
- 1 dl de azeite;
- 1,2L de água fria;
- 500g de feijão encarnado;
- 80g de massa cotovelos;
- Q.b. sal;
- Q.b. vinagre;
- Q.b. coentros.



Sopa de Feijão com Massa

Preparação:

- Descasque as batatas, as cebolas, as cenouras e os alhos e corte-os em pedaços, assim como o alho-francês;
- Coloque tudo numa panela com o azeite e refogue um pouco;
- Verta a água, tempere com sal e coza em lume brando, por 25 minutos;
- Decorrido o tempo, acrescente o feijão encarnado e cozinhe durante mais cinco minutos;
- À parte, leve uma panela ao lume com água e sal;
- Assim que ferver, adicione a massa e deixe cozer durante 12 minutos, mexendo, para não agarrar;
- Quando os legumes se encontrarem cozidos, triture a sopa e adicione-lhe um pouco de vinagre;
- Adicione depois a massa e leve ao lume até levantar fervura;
- Por fim, envolva coentros picados e sirva de seguida.



Sopa de Feijão com Massa

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	228,9kcal
Gordura	9,1g
-dos quais saturados	1,4g
Hidratos de carbono	23,1g
- dos quais açúcares	3,8g
Fibra	9g
Proteína	9,1g



Sopa de Tomate com Ovo

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 alho-francês;
- 3 c. sopa azeite;
- 1 c. sopa sal;
- 7 unidades tomate maduro;
- 1 c. sopa de tomate concentrado;
- 1,3L água;
- 6 unidades ovos;
- 300g pão.



Sopa de Tomate com Ovo

Preparação:

- Descasque a cebola e os alhos e pique-os finamente. Pique igualmente o alho-francês;
- Aqueça o azeite numa panela, adicione os legumes preparados, tempere com o sal e deixe cozinhar, tapado e em lume brando, cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando;
- Retire os pedúnculos ao tomate, faça um golpe em cruz do lado oposto e escale-os na água a ferver 1 a 2 minutos;
- Retire a pele ao tomate, limpe-o de sementes, pique-o em pedaços pequenos e junte-o aos restantes legumes;
- Adicione o concentrado de tomate, volte a tapar e cozinhe mais 10 a 15 minutos;
- Adicione a água onde escaldou o tomate e deixe levantar fervura;
- Abra os ovos e adicione-os, um a um e cuidadosamente, à sopa, deixando ferver entre 3 a 4 minutos, até as claras coagularem;
- Sirva a sopa sobre fatias de pão e polvilhe com folhas de hortelã.



Sopa de Tomate com Ovo

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	285,2 kcal
Gordura	14,4g
-dos quais saturados	2,9g
Hidratos de carbono	23,5g
- dos quais açúcares	6,3g
Fibra	5,9g
Proteína	12,4g



Sopa de Espinafres com Feijão

Ingredientes para 6 pessoas:

- 2 batata;
- 2 cenoura;
- 100g abobora;
- 2 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 500g feijão manteiga;
- 1 molho de espinafres;
- Q.b. sal
- Q.b. azeite;



Sopa de Espinafres com Feijão

Preparação:

- Descascar, cortar aos pedacinhos e lavar muito bem todos os ingredientes;
- Num tacho colocar os ingredientes, com exceção dos espinafres, e adicionar água até cobrir os mesmos;
- Depois de praticamente cozidos, adicionar o feijão;
- Deixar cozinhar uns minutos e depois triturar os legumes;
- Colocar o triturado de legumes a ferver;
- Adicionar-se as folhas de espinafres, previamente lavadas e arrançadas em pedaços, para cozerem;
- Depois dos espinafres cozinhados, servir bem quentinho.



Sopa de Espinafres com Feijão

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	218,8kcal
Gordura	9,2g
-dos quais saturados	1,4g
Hidratos de carbono	20,6g
- dos quais açúcares	3,2g
Fibra	8,9g
Proteína	8,8g



Todas as sopas foram
confeccionadas com amor e
dedicação.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável



Sopa de Espinafres com Massa

Ingredientes para 6 pessoas:

- 2l água;
- 1 molho de espinafres;
- 40 g de massa cotovelo;
- 1 batata grande;
- 3 cebolas médias;
- 3 cenouras;
- 1 alho francês;
- 1 nabo;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- Sal (a gosto)



Sopa de Espinafres com Massa

Preparação:

- Descasque e lave as cenouras, a batata, as cebolas, o nabo e o alho francês;
- Numa panela com 2 litros de água coloque a batata, o nabo, o alho francês, as cebolas e as cenouras, tudo cortado em pedaços;
- Leve a ferver em lume alto;
- Quando começar a ferver, reduza para lume médio-baixo e coza cerca de 20 minutos;
- Retire a panela do lume, passe a sopa com a varinha mágica e tempere com azeite e um pouco de sal;
- Mexa e leve novamente a ferver em lume alto;
- Quando começar a ferver, adicione a massa e deixe cozer cerca de 7 minutos;
- Quando a massa estiver quase cozida, adicione os espinafres cortados em pedaços e coza mais 4 a 5 minutos;
- Desligue o lume e sirvaquentinho.



Sopa de Espinafres com Massa

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	188,3kcal
Gordura	10,8g
-dos quais saturados	1,6g
Hidratos de carbono	15,1g
- dos quais açúcares	5,8g
Fibra	6,5g
Proteína	4,4g



Sopa da pedra

Ingredientes para 6 pessoas:

- 500g de feijão manteiga;
- 1 orelha de porco 🐷;
- 200g de barriga de porco;
- 1 chouriço de carne;
- 1 chouriço de sangue;
- 2 batatas médias;
- 2 cenouras médias;
- 2 nabos pequenos;
- 1 cebola grande picada;
- 4 dentes alho;
- 1f olha de louro;
- 0,5dl de azeite;
- Sal q.b.;
- 1 raminho de coentros picados (50g)



Sopa da pedra

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	632,3kcal
Gordura	44,2g
-dos quais saturados	14,6g
Hidratos de carbono	21,7g
- dos quais açúcares	4,3g
Fibra	9,3g
Proteína	31,8g



Sopa de Cenoura Pera Rocha

Ingredientes para 6 pessoas:

- 20g Azeite;
- 200g cebola cortada em pedaços;
- 2 dentes de alho;
- 150g cenoura cortada em pedaços;
- 300g batata cortada em pedaços;
- 400g pera rocha cortada em cubos pequenos;
- 2 c. chá de sal;
- 4 pés de tomilho, só as folhas;
- 600g de água;
- 1 c. chá de caldo de legumes caseiro ou 1 cubo de caldo de legumes.



Sopa de Cenoura Pera Rocha

Preparação:

- Lave, descasque e corte em pedaços os legumes e a pera;
- Refogue a cebola e o alho em azeite;
- Adicione cenoura, a batata, a pera e o sal;
- Adicione o tomilho, o caldo de legumes, a nós moscada e a água;
- Deixe cozinhar até está tudo cozido;
- Triture e siva quentinho.



Sopa de Cenoura Pera Rocha

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	120,1 kcal
Gordura	3,7g
-dos quais saturados	0,6g
Hidratos de carbono	17,7g
- dos quais açúcares	8,6g
Fibra	3,8g
Proteína	2g



Caldo Verde

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- 500g de batatas;
- 400g de couve portuguesa cortada em caldo verde
- Água qb;
- Azeite qb;
- Sal qb;
- 1 chouriço cozido.



Caldo Verde

Preparação:

- Coze-se todos os legumes em água e sal, exceto a couve;
- Depois de cozido, passa-se com a varinha mágica;
- Coloca-se a lume brando com a couve cortada em juliana;
- Deixar no lume até a couve estar cozida;
- Adicione o azeite;
- Servir com o chouriço cortado às rodelas .



Caldo Verde

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	252,7 kcal
Gordura	15,8g
-dos quais saturados	4,5g
Hidratos de carbono	17,8g
- dos quais açúcares	2,9g
Fibra	3,2g
Proteína	7,8g



Sopa de Espinafres

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 molho de espinafres
- 1 cenoura;
- 1 chuchu;
- 1 curgete;
- 1 cebola;
- Azeite q.b.;
- Água q.b.;
- Sal q.b.



Sopa de Espinafres

Preparação:

- Preparar os legume:, lavar, descascar e cortar em pedaços;
- Cozer todos os legumes em água e sal;
- Depois de cozido, passar com a varinha-mágica;
- Adicionar os espinafres lavados e arrançados e o azeite;
- Levar ao lume brando para os espinafres cozerem;
- Depois de cozinhados servir quentinha.



Sopa de Espinafres

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	129,8kcal
Gordura	10,6g
-dos quais saturados	1,5g
Hidratos de carbono	4,3g
- dos quais açúcares	4g
Fibra	3,4g
Proteína	2,7g



Não se esqueça de saborear as
nossas castanhas quentinhas.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável



MAGUSTO

Sopa de Batata e Coentros “d’Avó Alda

Ingredientes para 6 pessoas:

- 2 batatas;
- 2 cebolas;
- 6 dentes de alho;
- Q.b. azeite;
- Q.b. água;
- Q.b. sal;
- 1 copo de leite;
- Q.b. margarina;
- 1 Molho de Coentros.



Sopa de Batata e Coentros “d’Avó Alda

Preparação:

- Cozer, em água, as batatas juntamente com as cebolas e os alhos;
- Deitar sal e um fio de azeite;
- Quando estiver cozido, triturar tudo e deixar ferver;
- Quando estiver a ferver, juntar um pedaço de margarina e um copo de leite.;
- Deixar ferver algum tempo;
- Juntar os coentros migados e servir quentinha.



Sopa de Batata e Coentros “d’Avó Alda

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	202,1kcal
Gordura	16,7g
-dos quais saturados	3,9g
Hidratos de carbono	9,6g
- dos quais açúcares	3,1g
Fibra	1,2g
Proteína	2,7g



Sopa da Pedra

Ingredientes para 6 pessoas:

- 0,5 l de feijão-encarnado;
- 350 g de orelha e focinho de porco;
- 1 Chouriço pequeno;
- 1 Farinheira;
- 1 Folha de louro;
- 1 Ramo de salsa;
- 1 Colher de chá de colorau;
- 400 g de batatas;
- Água;
- 1 Cebola;
- 2 Dentes de alho;
- 0,5 dl de azeite;
- Sal q.b.;
- Pimenta q.b.;
- 1 Pedra.



Sopa da Pedra

Ingredientes para 6 pessoas:

- Cozem-se as carnes e o feijão separadamente;
- Numa panela colocam-se as carnes já cozidas, o feijão, os temperos, a água da cozedura da carne, as batatas cortadas aos quadrinhos, a pedra e deixa-se apurar;
- Depois de tudo cozinhado servir quentinho.



Sopa da Pedra

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	524,8kcal
Gordura	28,6g
-dos quais saturados	8,6g
Hidratos de carbono	33,8g
- dos quais açúcares	2,3g
Fibra	7,7g
Proteína	28,9g



Sopa da Grão com Arroz

Ingredientes para 6 pessoas:

- 3 frascos de grão;
- 1 chávena de chá de arroz;
- Azeite q.b;
- Agua q.b;
- 1 cebola;
- Sal a gosto



Sopa da Grão com Arroz

Ingredientes para 6 pessoas:

- Numa primeira fase coze-se carnes de porco como por exemplo um chispe ou um naco de carne entremeada e um chouriço;
- Após a cozedura utiliza-se a água para a confeção da sopa;
- Cozer o arroz e a batata na água da carne;
- Por fim retifica-se os temperos.



Sopa da Grão com Arroz

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	448,9kcal
Gordura	11,4g
-dos quais saturados	1,4g
Hidratos de carbono	61,3g
- dos quais açúcares	2,4g
Fibra	11,3g
Proteína	19,4g



Sopa de Peixe com Coentros

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1,3l água;
- 3 batatas;
- 2 cenouras;
- 1 curgete;
- 1 alho francês;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 raminho de coentros;
- Azeite q.b.;
- Sal q.b.;
- 400g pescada.



Sopa de Peixe

Preparação:

- Cozer a pescada em água e sal;
- Depois de cozida retirar para uma taça e desfiar;
- Na água de cozedura da pescada acrescentar mais água e os ingredientes todos;
- Depois de cozida triturar tudo e juntar o azeite e os coentros picados;
- Servir simples ou com tostinhas ou pão torrado.



Sopa de Peixe

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	222,1kcal
Gordura	11g
-dos quais saturados	1,9g
Hidratos de carbono	13,1g
- dos quais açúcares	3,8g
Fibra	3,5g
Proteína	15,9g



Os Encarregados de Educação do
Pré-Escolar esperam por si para
terminar a refeição com um docinho.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável



Sopa de Trigo à Moda da Madeira

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 batata-doce;
- 1 chuchu;
- 1 cenoura;
- 1 quarto de couve
- 2 chávenas de feijão;
- 400 gramas de carne de porco;
- 1 chávena de trigo.



Sopa de Trigo à Moda da Madeira

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	367,3 kcal
Gordura	12,4g
-dos quais saturados	2,4g
Hidratos de carbono	29,3g
- dos quais açúcares	9,9g
Fibra	10,7g
Proteína	27g



Sopa de cenoura com ovo cozido

Ingredientes para 6 pessoas:

- 300g de batata;
- 500g de cenoura;
- 1 cebola;
- 1 alho francês;
- Azeite q. b.;
- Sal q.b.;
- Ovos cozidos.



Sopa de cenoura com ovo cozido

Preparação:

- Cozer as batatas com a cenoura as cebolas o azeite e o sal;
- Após cozido triturar até obter um creme;
- De seguida picar os ovos que estão previamente cozidos e mistura los com o preparado anterior. 😊



Sopa de cenoura com ovo cozido

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	234,4kcal
Gordura	14,5g
-dos quais saturados	2,8g
Hidratos de carbono	13,9g
- dos quais açúcares	4,6g
Fibra	4,6g
Proteína	9,9g



Sopa de Peixe

Ingredientes para 6 pessoas:

- 200g peixe vermelho;
- 200g pescada;
- 2 batatas;
- 2 cenouras;
- 1 curgete
- 1 chuchu;
- 100g abóbora;
- 1 alho Francês;
- 1 cabeça de nabo;
- 1 beterraba;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola;
- Azeite q.b.;
- Sal q.b.;
- 4 ovos Cozidos.



Sopa de Peixe

Preparação:

- Coze-se os peixes e reserva-se a água onde cozeu os peixes;
- Coloca-se os legumes e deixa-se cozer;
- Enquanto está a cozer a sopa desfia-se os peixes;
- De seguida passa-se a sopa e por fim juntar os peixes;
- Pica-se os coentros e corta-se os ovos;
- Só se coloca os coentros e o ovo ao servir a sopa.



Sopa de Peixe

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	275,4kcal
Gordura	14,7g
-dos quais saturados	2,9g
Hidratos de carbono	12,5g
- dos quais açúcares	5,9g
Fibra	4,8g
Proteína	21g



Espreite os alunos do 9º ano
e compre um delicioso crepe.

Também pode beber um cafézinho.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável



Creme de Grão com Agrião

Ingredientes para 6 pessoas:

- 2kg batata;
- 2kg cenouras;
- 2 courgettes;
- 1 mogango;
- 2 alhos franceses;
- 1 cabeça de alhos;
- 1kg cebolas;
- 1 ramo grande ou 2 sacos de agrião;
- 1 pacote de grão seco;
- Azeite e sal qb.



Creme de Grão com Agrião

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	235,7 kcal
Gordura	8,7g
-dos quais saturados	1,4g
Hidratos de carbono	25,1g
- dos quais açúcares	5,1g
Fibra	8,3g
Proteína	10,1g



Sopa do Projeto de Educação para a Saúde (PES)

Creme de Ervilhas com Ovos Escalfados

Ingredientes para 6 pessoas:

- 800g de ervilhas frescas ou congeladas;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola grande picada;
- 1 cenoura;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cubo de caldo de legumes caseiro;
- 3 colheres de sopa de vinagre;
- 6 ovos;
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Sopa do Projeto de Educação para a Saúde (PES)

Creme de Ervilhas com Ovos Escalfados

Preparação:

- Numa panela leve ao lume o azeite, a cebola e o alho;
- Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar;
- Ao refogado, junte as ervilhas e o caldo de legumes;
- Tempere com sal e pimenta;
- Misture muito bem e deixe saltear em lume médio durante 10 minutos;
- Passados os 10 minutos, junte 1300 ml de água. Tape e deixe cozer durante 30 minutos;
- Depois das ervilhas cozidas, passe bem com a varinha mágica;
- Deixe ferver o creme e retire;
- Entretanto, num tacho com água a ferver, tempere com sal. Junte o vinagre e mexa muito bem;
- Aproveite o movimento circular da água e junte os ovos partidos. Deixe escalfar durante 3 minutos;
- Passados os 3 minutos, quando o ovo estiver rijo por fora e mole por dentro, retire com uma escumadeira para um prato;
- Sirva o creme acompanhado do ovo escalfado.



Sopa do Projeto de Educação para a Saúde (PES)

Creme de Ervilhas com Ovos Escalfados

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	261,5kcal
Gordura	15,3g
-dos quais saturados	3g
Hidratos de carbono	11,7g
- dos quais açúcares	3g
Fibra	7,2g
Proteína	15,8g



Caldo Verde

Ingredientes para 6 pessoas:

- 500g batata;
- 2 cebolas;
- 3 dentes de alho;
- 400g de couve portuguesa cortada em caldo verde
- 50ml azeite;
- 1 ramo coentros;
- 1 chouriço.



Caldo Verde

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	269,7kcal
Gordura	17,5g
-dos quais saturados	4,8g
Hidratos de carbono	18,2g
- dos quais açúcares	3,2g
Fibra	3,5g
Proteína	7,9g



Sopa de Coentros

Ingredientes para 6 pessoas:

- 3 cebola média;
- 4 dentes de alho;
- 4 curgetes;
- 1 molho de coentros;
- 4 c. de sopa de azeite;
- Água até tapar os legumes;
- Sal q.b.



Sopa de Coentros

Preparação:

- Cortar as cebolas, os alhos, as curgetes em cubos e colocar na panela;
- Juntar o azeite, o sal e a água;
- Deixar ferver em lume médio até que os legumes estejam bem cozidos;
- Passar com varinha mágica;
- Voltar a pôr ao lume e adicionar os coentros picados e deixar ferver por cinco minutos; 6. Apagar o lume e servir.



Sopa de Coentros

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	159,9 kcal
Gordura	13,9g
-dos quais saturados	2,3g
Hidratos de carbono	4,5g
- dos quais açúcares	3,8g
Fibra	2,2g
Proteína	3,1g



Sopa da Santa Casa da Misericórdia do Crato

Sopa de Feijão com Couve

Ingredientes para 6 pessoas:

- 800g feijão catarino;
- 400g batatas;
- 1kg couve;
- 2 cebolas;
- 2 dentes de alho;
- 1 dl azeite;
- Sal grosso q.b.



Sopa da Santa Casa da Misericórdia do Crato

Sopa de Feijão com Couve

Ingredientes para 6 pessoas:

- Demolhar o feijão catarino durante 12 h;
- Cozer o feijão com as batatas, as cebolas e os alhos;
- Depois de tudo cozido reservar 2 ou três caços de feijão e triturar o resto dos legumes;
- Colocar as couves em juliana e os cacos do feijão reservado na panela e deixar cozer;
- Por fim colocar o azeite e o sal e temperar a gosto.



Sopa da Santa Casa da Misericórdia do Crato

Sopa de Feijão com Couve

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	327,8kcal
Gordura	9,9g
-dos quais saturados	1,4g
Hidratos de carbono	36,2g
- dos quais açúcares	6,5g
Fibra	14,9g
Proteína	15,9g



Sopa do Centro de Dia Nossa Senhora da Luz de Vale do Peso

Sopa de Feijão com Couve

Ingredientes para 6 pessoas:

- 250 g couve galega;
- 500 g feijão manteiga cozido;
- 500 g Batata;
- 1 cebola média;
- 4 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- 2 dl. Azeite.



Sopa do Centro de Dia Nossa Senhora da Luz de Vale do Peso

Sopa de Feijão com Couve

Preparação:

- Coloca-se água na panela, junta-se a batata, a cebola, os alhos, o sal e o azeite;
- Quando os ingredientes estiverem cozidos, passam-se com a varinha mágica;
- Posteriormente junta-se ao caldo, a couve galega já cortada e cozida, e, o feijão de manteiga;
- Por fim, cozem todos os ingredientes um pouco mais para apurar o sabor;
- Está pronto a servir!



Sopa do Centro de Dia Nossa Senhora da Luz de Vale do Peso

Sopa de Feijão com Couve

Informação nutricional:

Por pessoa

Declaração nutricional	Dose
Energia	330kcal
Gordura	17,4g
-dos quais saturados	2,6g
Hidratos de carbono	29,1g
- dos quais açúcares	3,3g
Fibra	8,7g
Proteína	9,8g



O Agrupamento de Escolas do
Crato agradece a vossa presença.

X FESTIVAL DE
SOPAS

+ sustentável

