

Receita

Sopa de batata-doce

Ingredientes

- Batata-doce: 1 kg
- Abóbora: 1 kg
- Cenouras: 3
- Cebolas: 3
- Azeite: 1 Colher de sopa
- Ervas aromáticas (cebolinho, coentros, hortelã): q.b.
- Mistura de sementes (girassol, sésamo, etc.): q.b.



Preparação

- Lavar e descascar a batata-doce, a abóbora, as cebolas e as cenouras;
- Cortar todos os legumes em pedaços e colocá-los numa panela com água;
- Deixar cozer durante 20 a 30 minutos;
- Reduzir a puré;
- Temperar com 1 colher de sopa de azeite, ervas aromáticas e sementes diversas previamente lavadas;
- Servir de imediato.

Bom Apetite!