

Sopa de mandioquinha e espinafre



Ingredientes:

- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picadinhos
- 700g mandioquinha descascada
- 400g de espinafre
- 2 galhos de alecrim
- 1 ½ litros de caldo de legumes
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho refogando até ficar transparente. Acrescente o caldo, a mandioquinha, o alecrim e cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos, ou até que a mandioquinha esteja bem macia. Junte o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim e bata tudo no liquidificador. Ajuste o sal e, se necessário, acrescente mais caldo para que fique bem cremoso.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 128,8 Kcal