



Creme de beterraba

creme de beterraba

30 min | ★ | Sopa

para 4 pessoas

ingredientes

500 g de couve-flor

1 batata

2 curgetes

5 dl de água

Sal q.b.

1 beterraba

1 colher de sopa de
Becel Cozinha

4 colheres de sopa de
iogurte natural magro

modo de preparação (para 4 porções)

para creme de beterraba

1. Lave muito bem a couve-flor e separe-a em raminhos;
2. Descasque a batata e as curgetes, corte-as em pedaços e leve a cozer juntamente com os raminhos de couve-flor, na água temperada com sal;
3. Lave muito bem a beterraba e coza-a, à parte, durante cerca de 30 minutos ou até estar tenra;
4. Retire a beterraba, pele-a e introduza na panela com a couve-flor e as batatas;
5. Reduza a puré com a varinha mágica.
6. Adicione a Becel Cozinha e sirva imediatamente com 1 colher de iogurte em cada prato.

Saboroso!