

## Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 30g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, a cenoura, a cebola e o alho. Cozer todo o preparado, exceto metade das cenouras, em água. Depois de cozido, acrescentar o feijão-verde, a abóbora e a restante cenoura cortada aos cubos e previamente lavada. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
F.T.S.2	Macedónia de legumes	Batatas  Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g  40g 35g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.3	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.4	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

<b>F.T.S.5</b>	<b>Camponesa</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.6</b>	<b>Saloia</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Feijão Vermelho	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.7</b>	<b>Lavrador</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	40g	
		Feijão vermelho	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.8</b>	<b>Portuguesa</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a couve portuguesa e metade do feijão (previamente cozido). Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
		Batata	60g	
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
<b>F.T.S.9</b>	<b>Horta</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.10</b>	<b>Caldo- verde</b>	Batata	120g	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		Chouriço	10g	

		Azeite	3ml	
		Sal	0,2g	
		Alho	q.b.	
		Batata	120g	
<b>F.T.S.11</b>	<b>Abóbora com massinhas</b>	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Alho francês	30g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.12</b>	<b>Couve branca/Couve lombarda</b>	Abóbora	40g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20ml	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.13</b>	<b>Couve-flor com cenoura</b>	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.14</b>	<b>Couve branca com cenoura ripada</b>	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.15</b>	<b>Nabo com espinafres/cenoura e couve lombarda</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafres/Cenoura	40g/45g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	

F.T.S.16	Alho francês com curgete	Alho	q.b.	Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a curgete e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a curgete e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	60g	
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.17	Alho francês	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodela. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho Francês	50g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		F.T.S.18	Nabiças com feijão- frade	
Batata	40g			
Feijão-frade	40g			
Cenoura	30gr			
Cebola	20g			
Azeite	3ml			
Sal	≤0,2g			
Alho	q.b.			
F.T.S.19	Sopa de Tomate			Tomate
		Abóbora	40g	
		Batata	30g	
		Ervilhas	35gr	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.20	Agrião	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Agrião	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.21	Feijão-verde	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	30g	

		Cebola	20g		
		Azeite	3ml		
		Alho	q.b.		
		Sal	≤0,2g		
<b>F.T.S.22</b>	<b>Espinafres com cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.	
		Cenoura	45g		
		Espinafres	40g		
		Cebola	20g		
		Azeite	3ml		
		Alho	q.b.		
		Sal	≤0,2g		
<b>F.T.S.23</b>	<b>Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o grão/feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve cortada em juliana ou os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.	
		Couve-lombarda/espinafres	40g		
		Grão-de-bico/feijão branco	40g		
		Cenoura	30g		
		Cebola	20g		
		Azeite	3ml		
		Alho	q.b.		
		Sal	≤0,2g		
<b>F.T.S.24</b>	<b>Grão-de-bico com couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças</b>	Batata	60g	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve-lombarda/ espinafres/feijão-verde/nabiças em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.	
		Couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças	50g		
		Grão-de-bico	40g		
		Cenoura	30g		
		Cebola	20g		
		Azeite	3ml		
		Sal	≤0,2g		
<b>F.T.S.25</b>	<b>Legumes com ervilhas</b>	Batata	60g		Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	55g		
		Alho francês	40g		
		Cenoura	30g		
		Cebola	20g		
		Nabo	20g		
		Azeite	3ml		
		Sal	≤0,2g		
		Alho	q.b.		
<b>F.T.S.26</b>	<b>Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.	
		Couve branca	45g		

		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.27</b>	<b>Creme de ervilhas e cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Ervilhas	55g	
		Cenoura	45g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.28</b>	<b>Creme de couve-flor</b>	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve-flor, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.29</b>	<b>Creme de cenoura com couve branca</b>	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.30</b>	<b>Creme de abóbora com couve-flor/espinafres/feijão-verde</b>	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura		
		Cebola	50g	
		Nabo	45g	
		Azeite	20g	
			20g	
		Sal	3ml	
		Alho	≤0,2g	
			q.b.	

F.T.S.31	Creme de alho francês com cenoura e curgete/ couve-flor/couve lombarda	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete/couve-flor/couve lombarda, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.			
		Alho francês	50g				
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g				
			45g				
		Cenoura	20g				
		Cebola	20g				
		Nabo	3ml				
		Azeite	≤0,2g				
		Sal	q.b.				
		Alho					
F.T.S.32	Creme de Legumes	Espinafres	40g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.			
		Alho francês	40g				
		Abóbora	40g				
		Batata	30g				
		Cenoura	30g				
		Cebola	20g				
		Azeite	3ml				
		Sal	≤0,2g				
		Alho	q.b.				
		F.T.S.33	Creme de Feijão-verde		Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
Couve branca	50g						
Feijão-verde	40g						
Cebola	30g						
Cenoura	20g						
Azeite	3ml						
Sal	≤0,2g						
Alho	q.b.						
F.T.S.34	Nabo com espinafres e ervilhas/feijão			Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão	
				Feijão	40g		
		Espinafres	40g/45g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou a as ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.			
		Ervilhas	35g				
		Nabo	20g				
		Cebola	20g				
		Azeite	3ml				
		Sal	≤0,2g				
		Alho	q.b.				
		F.T.S.35	Creme de ervilhas com couve-flor		Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
Ervilhas	55g						
Couve-flor	45g						
Alho francês	40g						

		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.36</b>	<b>Creme de nabo e cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	30g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.37</b>	<b>Sopa de nabiças</b>	Nabiças	50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.39</b>	<b>Creme de vegetais</b>	Alho francês	40g	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve-flôr	40g	
		Batata	60g	
		Cenoura	30g	
		Nabo	20g	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35g	
		Aipo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
<b>F.T.S.40</b>	<b>Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo</b>	Batata	60g	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a cenoura e o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabo	20g	
		Grão-de-bico	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	

F.T.S.41	Sopa de grelos	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Cenoura	45g	
		Grêlos	40g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.42	Creme de brócolos com feijão branco	Feijão branco	40g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, os brócolos, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Cebola	25g	
		Brócolos	40g	
		Cenoura	45g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
F.T.S.43	Sopa de espinafres	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.44	Creme de abóbora e espinafres	Abóbora	40g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	50g	
		Espinafres	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.45	Sopa de cenoura com couve ripada	Batata	60	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero

Couve	40
Cenoura	30
Cebola	25
Nabo	20
Azeite	3
Sal	0,1
Alho	q.b.