

Sopa de batata-doce e ervilha

Tempo total **22 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **12 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.628 kJ / 389 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **14 g**

Hidratos de carbono: **62 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g	de batata-doce
300 g	de couves-de-bruxelas, escaldadas
50 g	de cebola roxa
2 colheres de sopa	de azeite
2	dentes de alho, bem picados
800 ml	de caldo de legumes
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
50 g	de ervilhas congeladas
100 g	de quinoa cozida
0,5 colheres de sopa	de salsa picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de batata-doce - **300 g** de couves-de-bruxelas, escaldadas - **50 g** de cebola roxa - **2 colheres de sopa** de azeite - **2** dentes de alho, bem picados - **800 ml** de caldo de legumes - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **50 g** de ervilhas congeladas

Descasque as batatas doces e corte-as em cubos. Corte as couves-de-bruxelas ao meio e pique bem a cebola. Aqueça o azeite numa panela e salteie os legumes. Adicione o alho, o caldo de legumes e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Cozinhe em lume brando durante 8 minutos, depois adicione as ervilhas e cozinhe durante mais 4 minutos.

Passo 2

100 g de quinoa cozida - **0,5 colheres de sopa** colher de sopa de salsa picada

Coloque a quinoa nas lancheiras, verta a sopa e polvilhe com a salsa picada.