

Sopa Creme de Alface da Cristiane

500g folhas de alface

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 litro de caldo de galinha feito a partir da carne ou 1 copo 50 mL de caldo de legumes congelado – vide site www.saudeeprazer.com.br

2 colheres (sopa) de creme de ricota

1 gema de ovo

Ervas à gosto

Sal com moderação

Opcional:

2 xícaras (chá) de quadrados de pão torrado, preferencialmente integral e light

1. Depois de bem lavadas, corte as folhas em pedaços e refogue-as com uma colher de sopa de manteiga (fogo brando e recipiente tapado).
2. Derreta a manteiga restante, polvilhe com a farinha e cozinhe sem deixar dourar.
3. Adicione o caldo e deixe ferver.
4. Junte a alface refogada e cozinhe mais 20min.
5. Transforme em purê (liquidificador).
6. Leve novamente ao fogo, tempere com ervas, se desejar e acerte o sal.
7. À parte, misture o creme de ricota com a gema. Junte um pouco do creme quente. Adicione tudo ao creme bem quente, mas já fora do fogo.
8. Sirva com quadradinhos de pão torrado.



© 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@ nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br