

# Sopa verde rica

Sopa —   30 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/sopa-verde-rica-102](https://chef.continente.pt/receitas/sopa-verde-rica-102)



## Ingredientes

1 cabeça de brócolos  
Azeite q.b.  
1 cebola  
1 alho-francês  
2 dentes de alho  
2 chávenas de caldo de legumes  
100 g de espinafres  
1 c. sopa de farinha  
2 chávenas de bebida de amêndoa  
Sal e pimenta q.b.  
Sementes de girassol q.b.  
Sementes de abóbora q.b.  
Rebentos de rúcula q.b.

## Confeção

1. Corte os brócolos em floretes e lave-os bem. Reserve.
2. Numa panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola picada finamente, o alho-francês cortado às rodelas e os dentes de alho picados.
3. Quando a cebola estiver bem tenra, adicione os brócolos e o caldo de legumes.
4. Assim que os brócolos estiverem tenros, junte os espinafres e deixe ferver por mais 2 minutos.
5. Dissolva a farinha na bebida de amêndoa e coloque a mistura na panela.
6. Deixe ferver por cerca de 1 minuto e transfira tudo para um robô de cozinha.
7. Triture até obter um creme suave.
8. Tempere com sal e pimenta.
9. Sirva a sopa polvilhada com sementes de girassol, sementes de abóbora e rebentos de rúcula.