



## **SOPA VERDE**

### **INGREDIENTES**

Abóbora - 400g  
Batata doce - 300g  
Batata inglesa - 300g  
Carne - 250g  
Cenoura - 300g  
Couve - 200g  
Ervilha seca - 300g  
Espinafre - 200g  
Tempero verde - a gosto  
Sal - o mínimo

### **MODO DE FAZER**

Cozinhar a carne, acrescentar a ervilha e os vegetais com exceção da couve.  
A couve deve ser picada e reservada.  
Quando estiver cozido, acrescentar a couve e ferver mais um pouco  
(5 minutos).  
Após desligar o fogo, acrescentar o tempero verde.

### **RENDIMENTO**

10 porções

**Equipe Técnica de Nutricionistas**  
**Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**