



**MARINHA
FICA EM CASA**



Dicas de Alimentação Saudável

Sopa de Agrião



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE

Sopa de Agrião

A sopa de legumes é um alimento económico, de fácil preparação e extramente saudável. É uma excelente maneira de cumprir as recomendações de consumo de hortícolas principalmente para os indivíduos que não são fãs de hortícolas no prato. As vantagens do seu consumo são várias e começam pelo seu baixo preço. A receita que se apresenta de seguida tem um custo estimado de 3,64€, o que equivale a cerca de 36 cêntimos por porção. De modo a evitar o desperdício foram usados os talos dos brócolos, a cenoura com casca e as partes verde-escuras do alho-francês. Na escassez de hortícolas frescos e da época, os hortícolas congelados são uma boa alternativa.

Se observarmos do ponto de vista nutricional, a sopa é rica em água, fibra, vitaminas e minerais, contribuindo para a prevenção de inúmeros problemas de saúde. É pouco calórica e saciante, promovendo assim a manutenção de um peso saudável.

Para a preparação desta receita são necessários apenas uma panela, uma varinha elétrica, água, hortícolas e batatas. Caso queira reduzir a quantidade de hidratos de carbono, e conseqüentemente as calorias, pode perfeitamente omitir a batata. Graças à inclusão dos hortícolas esta sopa é fonte de vitamina A, vitamina C e fibras alimentares. O azeite fornece gordura monoinsaturada, que contribui para uma boa saúde cardiovascular. A inclusão dos brócolos e do agrião aumenta o teor em ferro deste alimento, ainda que a sua absorção esteja diminuída por se tratarem de alimentos de origem vegetal.

A sopa que não consumir de imediato deve ser arrefecida e guardada no frigorífico durante um máximo de três a quatro dias. Depois basta retirar a quantidade pretendida e aquecer bem. Se preferir, pode congelar em doses individuais durante um máximo de dois a três meses. Para a consumir basta descongelar, ferver e está pronta.



PARA MIÚDOS E GRAÚDOS:

A confeção da sopa pode ser uma atividade didática e divertida para os mais novos. As crianças podem ajudar e aprender, dizendo os nomes, as cores e o número dos ingredientes, ajudando na lavagem dos hortícolas, entre outras tarefas adequadas à idade. O contacto direto com os hortícolas e a participação na elaboração da receita podem aumentar a aceitação da sopa.

Ingredientes:

- 500g de batata;
- 300g de cenoura;
- 150g de cebola (ou uma cebola média);
- 20g de alho (5 dentes);
- 300g de abóbora manteiga;
- 150g de alho-francês;
- 200g de curgete;
- 100g de brócolos;
- 300g de agrião;
- 40mL de azeite (4 colheres de sopa);
- Sal (1 colher de chá).



Aproximadamente
300mL por porção

Preparação:

- 1º Descascar, lavar e cortar as batatas.
- 2º Colocar uma panela grande com água e as batatas (previamente preparadas) ao lume.
- 3º Preparar (descascar e/ou lavar) as cenouras, a abóbora, a cebola, o alho, o alho-francês, a curgete e os brócolos e colocar na panela já com a água a ferver. Deixar cozer até todos os ingredientes estarem macios.
- 4º Retirar a panela do lume e com uma varinha elétrica triturar até obter um creme homogéneo (acrescentar ou retirar água para obter a textura mais apreciada).
- 5º Colocar novamente a panela ao lume, acrescentar o sal (idealmente uma colher de chá será o suficiente) e o agrião previamente lavado. Deixar cozer em lume brando até o agrião estar macio, mexendo de vez em quando para não queimar.
- 6º Desligar o fogão e apenas nesta altura acrescentar o azeite (deste modo evita a deterioração dos componentes benéficos do azeite).

Declaração Nutricional

Nutriente	Valor por 100mL	Valor por porção (300mL)	% Dose de Referência *	Dose de Referência *
Valor calórico	36,3kcal	109kcal	5,5%	8400kj 2000kcal
Lípidos Dos quais saturados	1,5g 0,23g	4,6g 0,7g	6,6% 3,5%	70g 20g
Hidratos de Carbono Dos quais açúcares	4,4g 1,2g	13,2g 3,6g	5% 4%	260g 90g
Proteínas	1,2g	3,7g	7,4%	50g
Fibras	1,3g	3,8g	-	-
Sal	0,1g	0,3g	5%	6g

*Dose de referência para um adulto médio (1800kj/200kcal)

Nutriente	Valor por 100mL	Valor por porção (300mL)	% VRN ** (por porção)	VRN **
Vitamina A	0,16mg	0,47mg	58%	800 µg
Vitamina B6	0,16mg	0,47mg	29%	1,4mg
Vitamina C	15,6mg	46,4mg	58%	80mg
Potássio	203,3mg	610mg	31%	2000mg
Cálcio	34,5mg	103,4mg	13%	800mg
Fósforo	24,5mg	73,6mg	11%	700mg
Ferro	0,46mg	1,4mg	10%	14mg
Zinco	0,14mg	0,4mg	4%	10mg

** VRN = Valores de Referência de Nutriente

Valores calculados com recurso à Tabela de Composição dos Alimentos



**MARINHA
FICA EM CASA**

www.cm-mgrande.pt

