les receptes d'Alícia

SOPA DE VERDURES

INGREDIENTS

- 125 g patata
- 125 g verdura vària
- 250 g aigua
- 10 g oli d'oliva
- Sal, pebre
- Orenga
- Herbes provençals seques

ELABORACIÓ

1. Rentar i tallar la verdura i les patates a trossos no gaire grans.
2. Posar a bullir l'aigua i les verdures uns 10-15 minuts.
3. Afegir les patates i deixar coure uns 10-15 minuts mes fins que estiguin tendres.
4. Un cop cuita, triturar una petita part per tal que doni cos i espessi lleugerament.
5. Afegir les herbes i l'oli.
6. Rectificar de sal i pebre.
7. Remenar i servir.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE