

SOPAS e CALDOS com



Legumix



Em uma panela refogue, cebola, alho e tempero à gosto, no seu óleo, azeite ou manteiga de preferência.

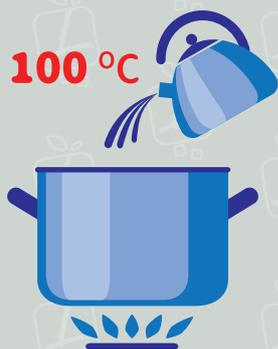


Adicione o LEGUMIX na quantidade de refeições desejadas - Veja tabela abaixo.



Refogue.

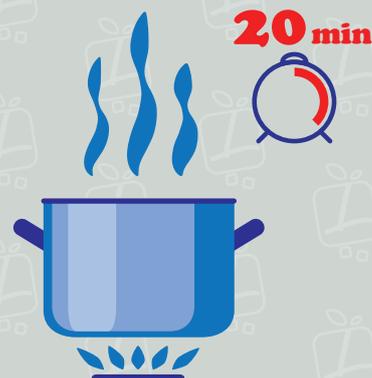
100 °C



Adicione água fervente na quantidade de refeições desejadas - Veja tabela abaixo.



Misture bem!



Cozinhe em panela parcialmente tampada, por ao menos 20 minutos, mexendo vez ou outra.

MEDIDAS

Para UMA refeição (um prato)

- 1 copo (300 ml) de água fervida.
- 2 colheres (25 g) de LEGUMIX.

Para 4 refeições (meio pacote)

- 4 copos (1.200 ml) de água fervida.
- 100 g (8 colheres de sopa) de LEGUMIX

Para 8 refeições (todo o pacote)

- 8 copos (2.400 ml) de água fervida.
- 200 g (colocar todo o pacote) de LEGUMIX

Você pode sofisticar essa receita e usá-la como base para outros caldos e sopas! Acrescente ao preparo, outros ingredientes e temperos, tais como: linguiça, frango, carne desfiada, ovos, feijão, ervilha, milho, etc...

Nós garantimos a NUTRIÇÃO, o SABOR é você que faz!