

# Compre os ingredientes para a sua sopa no Mercado Municipal de Rio Maior

Envolva o seu educando na preparação de uma sopa rica em hortícolas. No Mercado Municipal poderá encontrar os hortícolas que o seu educando colocou na lista de compras.

## PARTICIPE NO NOSSO DESAFIO

Tire uma fotografia da sopa que cozinharam e envie para: [serviconutricao@cm-riomaior.pt](mailto:serviconutricao@cm-riomaior.pt) identificando a escola, turma e nível de ensino. As fotografias selecionadas serão publicadas no site do Município em: [www.cm-riomaior.pt](http://www.cm-riomaior.pt)





## DESAFIO

Olha com atenção para a banca do Mercado e escolhe **3 HORTÍCOLAS** para fazer uma sopa em casa com a tua família



## Dicas para cozinhar uma boa sopa

- Lave e descasque os hortícolas (ex.. cenoura, cebola, abóbora, nabo, alho francês) e coloque na panela
- Adicione 1 batata média (sem casca) e/ou 1 chávena de leguminosas (ex.: grão/feijão/favas/lentilhas/ervilhas)
- Adicione água a ferver até cobrir os vegetais e sal q.b. Deixe cozinhar
- Quando os vegetais estiverem cozinhados triture tudo com a varinha mágica até obter uma textura homogénea. Adicione mais água se necessário
- Em seguida adicione hortícolas inteiros ao creme (ex.: espinafres, nabiças, agrião) e deixe cozinhar no creme
- Por fim adicione um fio de azeite virgem extra e misture
- Pronto a servir

Bom apetite!

## 6 bons motivos para comer sopa

- É uma excelente fonte de vitaminas e minerais
- Contém substâncias que protegem o nosso organismo
- É de fácil digestão
- É uma boa fonte de água
- Regula o nosso apetite
- É um tipo de confeção económico e rápido que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora.



**A sopa deve ser consumida no início da refeição**

Sopa, o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde