

### Sopa de Feijão-verde com Flocos de Aveia

#### Ingredientes

500 g de feijão-verde  
5 cenouras médias  
2 alhos- franceses  
1 cebola  
1 chávena de flocos de aveia  
2 dentes de alho  
Azeite e sal a gosto



- Coza as cenouras, o alho-francês, um dente de alho e a cebola.
- Quando os legumes estiverem cozidos acrescente os flocos de aveia, mexa e deixe cozer 2 minutos, desligando de seguida.
- Acrescente o outro alho esmagado, o azeite e deixe repousar uns minutos.
- Reduza a puré e acrescente o feijão-verde, cozido à parte, juntando também a água de o cozer.
- Dependendo da consistência que desejar, poderá aumentar ou diminuir os flocos de aveia.
- Com esta base pode fazer várias sopas, mudando apenas o legume inteiro.

BOM APETITE!

Receita disponível em **[www.eslc.pt](http://www.eslc.pt)** ou peça por e-mail: **[saude.leal@gmail.com](mailto:saude.leal@gmail.com)**

