

## SOPA DE COUVE FLOR E ESPINAFRES



Categoria: Sopas

Informações adicionais  
Vegetariano

Criado em 2015-04-25  
Qualificada pela Supercook  
PT  
Sugerido por Ideias  
Marcianas  
O tempo total de preparação:  
32:05 Minutes

Adequado para máquina:  
- Supercook SC250  
- Supercook SC300  
- Supercook SC350  
- Supercook SC400

### LISTA DE INGREDIENTES PARA 6 DOSES

---

**200 grama** cebola

---

**2 dente** alho

---

**30 mililitro** azeite

---

**1/2 colher de chá** colorau

---

**500 grama** couve-flor

---

**1 colher de chá** sal

---

**1 Litro** água

---

**150 grama** espinafre

---

### PREPARAÇÃO - PASSO A PASSO

Para ver a receita completa, por favor acessar o seu [perfil de usuário](#).

### FERRAMENTA



Espátula

Vapore

Copo de medição

