

## KETO SOPA DE ESPINAFRES

Serve: **2**  
Tempo de **5** Acta  
preparação:  
Tempo de **15** Acta  
cozedura:  
Tempo total: **20** Acta

### INGREDIENTES

- ¼ lbs. espinafres
- Cebola de 2 oz.
- ¼ lbs. creme de leite
- ½ oz. alho
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1,5 chávena de água
- 1 colher de sopa de

### manteiga DIRECÇÕES

1. Numa caçarola derreter a manteiga e saltear a cebola
2. Acrescentar alho, espinafres e cubo de caldo e metade da água
3. Cozinhar até os espinafres murcharem
4. Verter tudo num liquidificador e misturar, adicionar água
5. Servir com pimenta e nozes tostadas