

Rende 2 porções

# Sopa de CEBOLA



## Ingredientes:

- 300 gramas de cebola branca fatiada em rodela
- 3 colheres de sopa rasa de óleo vegetal
- 35 gramas de aveia em flocos
- ½ colher de sopa de levedura nutricional
- 200 mL de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

## Forma de preparo:

Para o creme de aveia deixe a aveia hidratar em 1 xícara de água quente por 4 horas. Passe a aveia para o liquidificador com 200 mL de água, o sal, o azeite de oliva e a levedura nutricional e bata até formar um creme liso, reserve.

Pique a cebola e coloque para refogar com óleo vegetal, mexa. Tampe a panela e deixe refogar por uns 10-15 minutos mexendo algumas vezes para não queimar, quando a cebola estiver transparente, passe  $\frac{3}{4}$  da cebola para o liquidificador com o creme de aveia e bata até formar um creme homogêneo. Passe a mistura do liquidificador para a panela com o restante da cebola corrija o tempero se necessário. Sirva quente. Pode colocar sementes tostadas por cima na hora de servir.

## **i** Informações nutricionais:

**Porção de 285 gramas**

**Proteína:** 6,0 gramas

**Carboidrato:** 25,4 gramas

**Lipídios:** 17,7 gramas

**Calorias:** 274 kcal