Sopa de Peixe

Os dias mais longos de verão pedem mais refeições que incluam peixe. Sabemos que, por vezes, opções de peixe podem não ser as mais populares entre os mais novos. Contudo, com algumas alterações à receita tradicional de **sopa de peixe**, as crianças vão adorar este prato reconfortante, nutritivo e muito saboroso.

Esta sopa de peixe pode ser servida como refeição principal. É fácil de preparar, super nutritiva e deliciosa. Um prato que realmente simboliza o verão que se aproxima.

Ingredientes Sopa de Peixe

Para a **sopa de peixe**, a servir entre 4 a 6 pessoas, vai precisar de:

1 batata doce média
1 brócolo
1 cebola
1 dente de alho
1 lombo de pescada
Azeite, Sal e Pimenta q.b.
Coentros frescos q.b.

Comece por lavar, descascar e cortar os legumes em pedaços. Coloque-os num tacho a cozer com água e adicione o peixe. Deixe cozer cerca de 20/25 minutos. De seguida, retire o peixe e reserve. Triture a base da sopa, tempere com sal, pimenta e um fio de azeite. Desfaça a posta de pescada que deixou de lado em lascas, e adicione à base da sopa. Sirva com folhas de coentros frescos.

Informação Nutricional (por 100g):
78 kcal
13g Hidratos de Carbono
1g Gordura
4g Proteína
2g Fibra

Sobre o Rodinhas

O
Rodinhas é uma empresa de transporte
de crianças pertencente
ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em
qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O
Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou
as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as
cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta
equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros
com toda a segurança.