

Para 10 pessoas

Sopa de Poejos Alentejana

100 g de poejos
20 g de coentros
5 dentes de alho
1 kg de pão alentejano
2,5 dl de azeite Gallo Intenso
sal q. b.

Leve ao lume cerca de 2 litros de água com sal, até atingir o estado de ebulição. Pique miudamente os poejos, os coentros e o alho, coloque-os numa taça e adicione o azeite. Junte a água a ferver. Corte o pão alentejano às fatias, coloque-as no prato e regue-as com o caldo.

	Todas as dietas (2 refeições)
Calorias	233
Gorduras (g)	2
Proteínas (g)	8
Hidratos de carb. (g)	45
Fibra (g)	7

