Sopa de Batata Doce!!

Sopa de Batata doce com crispes de alho poró e lascas de amêndoas!

Você não se convenceu muito com a sopa de batata doce? Aposto que a sua reação foi a mesma que a minha quando ouvi falar dela a primeira vez…"vai ficar com gosto forte e doce", mas depois de experimentar essa iguaria, tenho certeza que a sua ideia vai mudar. Ela é leve, super saudável e com os crispes de alho poró e lascas de amêndoas, fica maravilhosa!!

Serve como entrada num jantar mais formal, ou até como prato principal no dia a dia, ganhando energia, sabor e espantando o friozinho do inverno.

A batata doce está super famosa por seu alto valor energético com carboidratos saudáveis, é ótima para as pessoas que "malham" e, em pequenas quantidades, para quem está de dieta.

Além disso, outros benefícios da batata doce para a saúde são: **controle do diabetes** porque tem baixo índice glicêmico; ajuda no **emagrecimento** pois é rica em fibras e diminui o apetite; **fortalece o sistema imunológico** porque tem boa quantidade de vitamina A.

Já sou fã de carteirinha dessa sopa…

Ingredientes:

2 batatas doces médias a grandes

2 mandioquinhas grandes

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

1/2 xícara de alho poró em rodelas

3 colheres de sopa de azeite

1 tablete de caldo de legumes

Sal e pimenta a gosto

Para finalizar, suco de 2 a 3 laranjas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces, descasque e corte em pedaços grandes. Faça o mesmo com as mandioquinhas. Coloque todas as batatas na panela de pressão e cubra com água o suficiente para cozinhá-las. Cozinhe por aproximadamente 8 minutos após pegar a pressão, ou até estarem bem cozidas. Quando a panela de pressão estiver pronta para ser aberta, retire as batatas com uma escumadeira, conserve a água dentro da panela e esprema as batatas, com um espremedor de batatas, de volta nessa água.

Numa frigideira, adicione o azeite e refogue a cebola, alho e

alho poró. Junte o caldo de legumes, um pouco de sal e pimenta do reino a gosto. Deixe apurar um pouco e jogue esses temperos dentro da panela com o creme de batatas e leve ao fogo para apurar o gosto dos temperos, adicionando mais água fervente para que a sopa tenha uma consistência cremosa, nem muito grossa e nem muito líquida. Bata a sopa no liquidificador ou com um mix para dissolver os pedacinhos dos temperos, e volte ao fogo. Deixe ferver mais um pouco, verifique o sal e desligue. Adicione o suco de laranjas e sirva em seguida com crispes de alho poró e lascas de amêndoas.

Para o Crispes de alho poró: Lave 2 alhos porós e corte no sentido do comprimento em tiras bem finas. Depois corte as tiras deixando-as com mais ou menos 5 cm. Seque bem e frite em panela com bastante óleo pré aquecido (suficiente para mergulhar o alho poró). Assim que começar a dourar, retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente.

Para as lascas de amêndoas: Coloque as lascas de amêndoas cruas numa frigideira seca e quente. Deixe dourar virando de um lado e de outro.