

Sopas instantâneas sem lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2008/05/15/sopas-instantaneas-sem-lactose/>

Última atualização em: 25/08/15



Já que o assunto da semana é o frio, uma sopinha é sempre super

bem vinda. Eu curto comprar diversos legumes no mercado e preparar um sopão, mas para quem não tem paciência nem muito tempo, segue uma sugestão saudável e bastante prática. As sopas da Ferla são todas à base de aveia. Elas possuem sabor suave, diferente das muitas que existem no mercado, que mais parece que você está tomando água quente com algum tempero pronto tipo caldo Knorr ou algo do gênero.

As sopas Ferla são oferecidas nos sabores Aveia com Galinha, Aveia com Ervilha, Aveia com Cereais e Legumes e Aveia com Legumes. A única não indicada para quem possui intolerância à lactose é a sopa de Aveia com Queijo Branco e Tomate. Você encontra essas sopas em redes de supermercados em todo o Brasil.

Dica: a maioria das sopas instantâneas ditas “cremosas” contêm leite em pó em sua elaboração, por isso leia sempre o rótulo.