

**CREME DE LEGUMES** 10 minutes 30 minutes 5 porções**INGREDIENTS**

- 125 grams of nabo (raiz) cozido
- 200 grams of chuchu cozido
- 100 grams of cebola crua
- 150 grams of cenoura cozida
- 100 grams of alho francês cru
- 200 grams of abóbora crua
- 880 ml de água
- 1 colher de sopa of azeite (7 g)
- Ervas aromáticas e especiarias

COOKING METHOD

- 1º Colocas os legumes (nabo, cebola, ChuChu, Cenoura, Alho-francês e abóbora), lavados e cortados em pedaços grossos, num tacho. Adicione a água e leva ao lume, deixando cozinhar durante 20 minutos. Tritura tudo até até ficar com um creme aveludado. Serve temperado com azeite.
- 2º Substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (372 g)	% DRI
ENERGY	11 kcal	40 kcal	2 %
PROTEIN	0 g	1 g	2 %
CARBOHYDRATE	1 g	5 g	2 %
SUGARS	1 g	4 g	4 %
FAT	0 g	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	1 g	3 g	11 %
SODIUM	25 mg	91 mg	4 %