

**SOPA DE ABÓBORA DETOX**

Sopa de Abóbora Detox

 1 hora 1 hora e 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 10 gramas de alho
- 1 xícara de chá, picada de salsão, cru (101 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 200 gramas de abóbora
- 2 litros de bebida, água de torneira (2000 g)
- 1 colher de chá de tempero a base de sal (6 g)
- 1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe todos os ingredientes e tempere a gosto. liquidifique e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (608 g)	% DDR
ENERGIA	10 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	1 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	90 mg	518 mg	22 %