



CALDO FUNCIONAL DE CENOURA E ABÓBORA (ALESSANDRA MELO) VEGANO

Leve, saudável e ótima fonte de vitamina A.

 5.1 porções

INGREDIENTES

- Abóbora cozida [1 kg]
- 2 unidades grandes de cenoura cozida [250 g]
- 2 unidades médias de inhame cozido [250 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade média de cebola picada [70 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá de pimenta, branca [2 g]
- 1 colher de chá de pimenta calabresa [3 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 xícaras de chá da água do cozimento [700 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os tubérculos cozidos no liquidificador com um pouco da água do cozimento.
- 2º Refogue a cebola e o alho no azeite e quando começar a dourar adicione as pimentas, o açafrão, sal a gosto e o creme batido.
- 3º Experimente servir com um pouco de creme de leite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	12 mg	54 mg	2 %