




CREME DE ABÓBORA E TOMATE

 1 hora
 1 hora e 15 minutos
 6 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de abóbora crua
- 4 unidades grandes, tipo coração de tomate cru [1224 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 colher de sobremesa rasa, grosso de sal [13 g]
- 10 gramas de orégão seco
- 6 unidades de ovo de galinha cozido [336 g]
- 10 gramas de clara de Ovo em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Descascar e cortar a abóbora e o tomate abóbora em cubos.
- 3º Colocar a abóbora e o tomate num tabuleiro e temperar com sal, os dentes de alho, os oregãos e 1 colher de sopa de azeite e leve ao forno durante 30 minutos, a 180°C.
- 4º Enquanto isso, lave e corte o alho francês e a curgete (em casca) e coloque-os num tacho.
- 5º Adicione os vegetais assados ao tacho e cubra com água fervente.
- 6º Retifique o tempero e coza em lume brando durante 20 minutos.
- 7º Triture o preparado e adicione 1 colher de sopa de azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (440 g)	% DR
ENERGIA	42 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	221 mg	971 mg	40 %