



## CREME DE TOMATE COM AMÊNDOA TOSTADA

 10 minutos 40 minutos 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades de alho francês cru (330 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 3 unidades de cenoura crua (180 g)
- 2 unidades de batata doce crua (806 g)
- 4 unidades, tipo coração de tomate cru (856 g)
- 2 colheres de chá, fino de sal (14 g)
- 1 colher de chá de noz-moscada (2 g)
- 60 gramas de amêndoa, miolo, torrada, sem pele Continente Equilíbrio
- 600 gramas de água mineral natural
- 10 gramas de cebolinho fresco
- 1/2 colher de chá de pimenta moída (2 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique o alho-francês, o alho, a cebola e leve ao lume numa panela com o azeite.
- 2º Descasque as cenouras e a batata doce, corte em cubos pequenos e junte à panela. Tape e deixe suar sobre lume brando.
- 3º Entretanto, leve o tomate, pique em pedaços pequenos e adicione à panela. Tempere com sal e a noz-moscada, tape e deixe cozinhar sobre lume moderado durante cerca de 25 minutos ou até os legumes estarem tenros.
- 4º Ao mesmo tempo aloure a amêndoa numa frigideira antiaderente sobre lume moderado.
- 5º Adicione água fervente aos legumes na panela e triture muito bem com varinha ou no liquidificador.
- 6º junte o cebolinho picado e uma pitada de pimenta moída no momento. Distribua pelos pratos de servir e salpique a amêndoa tostada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	9 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	4 g	12 g	14 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	228 mg	799 mg	33 %