

**CREME DE LEGUMES (RECEITA PARA BIMBY)**

Receita deliciosa, fácil e prática.

 35 minutos 40 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de abóbora crua
- 100 gramas de courgette crua
- 100 gramas de couve-flor crua
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 1/2 unidade de nabo (raiz) cru (161 g)
- 1000 gramas de água mineral natural
- 50 gramas de azeite
- 1 colher de sopa, fino de sal (21 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1.Coloque no copo todos os ingredientes e programe 30 min/100°C.
- 2º 2.De seguida programe 1 min e vá progressivamente até à vel 9. Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel. 3,5,7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.
Dica: Este creme fica muito saboroso e não leva batatas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (233 g)	% DR
ENERGIA	33 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	458 mg	1066 mg	44 %