

**CREME DE ABÓBORA** 8 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de abóbora crua
- 2 unidades de alho francês cru (330 g)
- 1 unidade de aipo cru (165 g) - Opcional: pode substituir por cebola
- 10 gramas de azeite
- Sal q.b.
- Água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Iniciar por descascar e cortar em pedaços os hortícolas, levando a uma panela com água até cobrir. Adicionar q.b. de sal
- 2º Quando estiverem macios, adicionar um fio de azeite e triturar com ajuda de uma varinha mágica

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [224 g]	% DR
ENERGIA	11 kcal	26 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	368 mg	824 mg	34 %