



CREME DE ABÓBORA

 4 porções

INGREDIENTS

- 950 grams of abóbora crua
- 150 grams of cebola crua
- 5 grams of azeite
- 1 colher de chá of alecrim, seco [1 g]
- 1 colher de sopa rasa, grosso of sal [16 g]
- 1 colher de chá of pimenta preta [2 g]

COOKING METHOD

- 1º Descascar e cortar em pequenos pedaços as cebolas e a abóbora.
- 2º Forrar um tabuleiro do forno com papel vegetal ou tapete antiaderente de forno.
- 3º Colocar a abóbora e cebola envolvidas com o azeite e os temperos.
- 4º Levar a forno pré-aquecido a 180°C/200°C durante aproximadamente 25 minutos ou até a abóbora estar confecionada.
- 5º Triturar a mistura obtida e se necessário adicionar água até obter a cremosidade pretendida.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (281 g)	% DRI
ENERGY	17 kcal	47 kcal	2 %
PROTEIN	0 g	1 g	2 %
CARBOHYDRATE	2 g	6 g	2 %
SUGARS	2 g	4 g	5 %
FAT	1 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	1 g	2 g	9 %
SODIUM	572 mg	1606 mg	67 %