



CREME DE ABÓBORA

 4 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [281 g]	% DR
ENERGIA	17 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	572 mg	1606 mg	67 %