

Ana Magalhães Pereira

Nutricionista · 2758N



8 porções

## **INGREDIENTES**

- 1 Kg de abóbora em pedaços
- 2 cebolas médias em meias luas (aprox. 200g)
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b. + Pimenta q.b.

- 2 Laranjas médias (aprox. 300g) sumos e raspas
- 1 copo de água, ou a gosto
- 15 gramas de gengibre fresco
- 1 colher de chá de azeite (5 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Estufar a abóbora, a cenoura, a cebola e o gengibre em azeite. Se necessário adicionar um pouco de água.
- 2º Assim que a cebola começar a ficar translúcida, deve temperar com o sal, pimenta, alho em pó e com as raspas das laranjas.
- 3º Deixe cozinhar um pouco em lume brando e com a panela tapada, até que a abóbora esteja cozida.
- 4º Triturar e adicionar o sumo das laranjas. Se necessário, adicionar um pouco de água.
- 5° Servir morna ou fria.

## **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DR
ENERGIA	18 kcal	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	1%
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1%
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	171 mg	355 mg	15 %