



CREME LARANJA

Dica: Pode ser utilizado como sopa ou puré

 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.
- 5º 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 %