Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

CREME DE CENOURA

10 minutos
30 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades médias de cenoura crua (600 g)
- 180 gramas de chuchu cru
- 500 gramas de courgette crua
- 500 gramas de nabo cru (3 nabos médios)
- 300 gramas de cebola crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lavar muito bem e descascar os hortícolas.
2º Colocá-los partidos aos bocadinhos numa panela com a água a ferver.
3º Quando estiverem cozidos (cerca de 20 minutos), triturar tudo com a varinha mágica.
4º No final, adequar a consistência a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DR
ENERGIA	28 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	7 mg	25 mg	1 %