



CREME DE ABOBORA

 20 horas 20 horas

INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte a abóbora em cubos e cozinhe até ficar macia
- 2º Adicione a abóbora no liquidificador com 100 ml de água do próprio cozimento.
- 3º Adicione sal e temperos e bata até obter uma consistência homogênea
- 4º Acrescente uma colher de sopa de requeijão light e bata novamente
- 5º Verifique o tempero e se quiser, adicione cheiro verde

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	564 mg	23 %