



SOPA CREME DE ABÓBORA JAPONESA

Quentinho, nutritivo e perfeito para os dias frios! Rico em fibras, betacaroteno e com um toque aconchegante de saúde. Uma opção leve e cheia de sabor para aquecer seu inverno!

 40 minutos 40 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de abóbora crua
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 200 gramas de bebida vegetal Aveia - Nude **ou** 300 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 300 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha [Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco]
- 100 gramas de tofu grelhado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Doure o alho amassado no azeite em fogo baixo. Junte a cebola bem picadinha. Refogue. Junte a abóbora picada em pedaços médios, sem casca nem sementes. Deixe cozinhar com a panela tampada até amolecer. Mexa de vez em quando e, adicione um pouco de água [sugiro em média 300mL ou mais - vai de sua preferência, e caso prefira, pode adicionar a água apenas quando for bater toda a sopa].
- 2º Junte o leite. Cozinhe cerca de 20 minutos, até ficar cremoso. Bata no liquidificador. Volte à panela e cozinhe até estar bem cremoso, como um purê.
- 3º Tempere à gosto, com sal, pimenta-do-reino. Sugestão: acrescente gengibre em pó.
- 4º Adicione a proteína o tofu grelhado quando for servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %