



## SOPINHA ABÓBORA E ESPINAFRE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 200 gramas de abóbora cabotian cozida
- 30 gramas de espinafre cru
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1/4 unidade média de cebola [18 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, cubra a abóbora cortada em cubos com água, adicione as fatias de cebola, e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até a abóbora ficar macia; Escorra a abóbora e bata em um processador até virar um purê; Em uma frigideira, refogue o alho amassado e acrescente o espinafre picado; Despeje esse refogado no purê de abóbora e misture bem;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	10 mg	25 mg	1 %