



CREME DE ABÓBORA JAPONESA

Jeito simples e prático de incluir este vegetal no seu dia a dia

 40 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 400 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 leite de vaca integral

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, se necessário, adicione um pouco de água para não queimar.
- 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 Sirva com queijo branco ou carne desfiada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	13 mg	43 mg	2 %