



CALDO DE ABÓBORA

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cozida
- 1 lata de creme de leite [300 g]
- 5 colheres de sopa cheias, picado de cebola [50 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1/2 xícara de chá de folha de coentro, crua [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 300 gramas de carne bovina

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a abóbora com uma pitada de sal, até ficar macia;
- 2º Bata a abóbora com o creme de leite no liquidificador e reserve;
- 3º Em uma panela refogue a cebola e o alho e a carne, após dourar acrescente o creme de abóbora, e a pimenta do reino, misture bem;
- 4º Por fim acrescente o coentro e sirva;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [292 g]	% DDR
ENERGIA	149 kcal	435 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	28 %
GORDURA	12 g	35 g	63 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	19 g	86 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	40 mg	118 mg	5 %