

**CREME DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA** 3.8 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de carne moída
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 600 gramas de abóbora cozida
- 100 ml de leite de vaca integral
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- sal a gosto
- cebolinha verde a gosto
- queijo ralado a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite
- 2º adicione a carne moída temperada e refogue
- 3º bata a abóbora cozida com o leite, um pouco da água do cozimento e sal
- 4º quando obter um creme liso junte com a carne moída e mexa até atingir consistência desejada
- 5º sirva com queijo ralado e cebolinha

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	4 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	32 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	51 mg	143 mg	6 %