



### SOPA CREME DE BATATA COM ABOBRINHA I

Delicada, leve e reconfortante! Perfeita para aquecer os dias frios com muito sabor e saúde. Rica em água, fibras e antioxidantes, é uma opção leve que nutre sem pesar. Simples, funcional e cheia de carinho em cada colherada

 1 hora 1 hora 5 porções

## INGREDIENTES

- 6 abobrinhas médias cortadas em rodelas [1,4 kg]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de Curry
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de condimento, noz-moscada, moída
- 6 unidades médias de batata inglesa crua [840 g]
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 320 gramas de patinho cozido

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela média, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até que fique transparente. Reserve.
- 2º Em outra panela, acrescente a abobrinha, a água e todos os temperos à gosto, e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, por 25 minutos, ou até que a abobrinha e a batata estejam macias. Retire do fogo e deixe amornar.
- 3º Transfira para o copo do liquidificador e bata, aos poucos, por 1 minuto, ou até que fique homogêneo.
- 4º Volte para a panela com a cebola, e cozinhe por mais 5 minutos, ou até levantar fervura. Retire do fogo e sirva em seguida.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (724 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	5 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	28 g	37 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	5 mg	40 mg	2 %