

Gabriel Banzinni

💼 Nutricionista · 20706/P



SOPA DE ABOBRINHA

É uma sopa com bastante fibra alimentar que auxilia na saciedade. É uma ótima opção para o jantar.

1 hora

U 1 hora

• 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de abobrinha crua
- 2 colheres de chá cheias de manteiga com sal (16 g)
- 1 pitada de Curry
- 1/2 colher de sopa cheia, picado de cebola (5 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)

- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 pitada de sal marinho
- 1 pitada de condimento, noz-moscada, moída
- 1 unidade pequena de batata-inglesa (70 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe as abobrinhas e a batata na água; Depois, bata no liquidificador com a manteiga, o curry; Refogue a cebola e o alho; Acrescente a noz-moscada, a pimenta-do-reino e o sal; Transfira a mistura para panela e deixe repousar por cinco minutos até concentrar bem o sabor; Salpique o gergelim e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (52 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	4 g	1%
PROTEÍNA	2 g	1 g	1%
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	292 mg	150 mg	6 %