



### SOPA DE ABOBRINHA

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

 1 hora  
 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 %