



SOPA CREMOSA DE ABÓBORA COM LEGUMES

 3 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de abobrinha crua
- 300 gramas de mix de legumes pré cozidos (vagem, cenoura, ervilha e milho)
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 1 pitada de pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de sal a gosto
- 500 mililitros de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela em fogo baixo refogue o alho no azeite de oliva extra virgem.
- 2º Adicione a abóbora, cubra com água e cozinhe até ficar macia.
- 3º Retire a abóbora, amasse e reserve a água do cozimento.
- 4º Coloque a abóbora amassada junto com a água do cozimento e leve para cozinhar novamente até formar uma consistência cremosa.
- 5º Acrescente o mix de legumes, uma pitada de sal, pimenta e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- 6º Pronto. Sirva com a cebolinha picada por cima.
- 7º Dica: Caso necessite ao cozinhar abóbora ajuste a quantidade de água, se preferir uma consistência mais líquida ou mais pastosa da sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (472 g)	% DDR
ENERGIA	18 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	3 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
Gordura	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	13 mg	63 mg	3 %