

**CREME DE CENOURA E BATATA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de cenoura [270 g]
- 2 unidades pequenas de batata [140 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola crua [15 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 3 folhas médias de couve manteiga crua [60 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola e o alho
- 2º Após isso, adicione na panela os vegetais já higienizados e cortados
- 3º Adicione água
- 4º Use os temperos indicados e acerte o sal
- 5º Após cozidos bata os vegetais no liquidificador
- 6º Vá adicionando o caldo do cozimento para ajustar a consistência do creme (mais líquido ou mais pastoso)
- 7º Não jogue o restante do caldo fora, ele é rico em nutrientes e você poderá usa-lo novamente.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [460 g]	% DDR
ENERGIA	69 kcal	316 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	47 %
SÓDIO	37 mg	172 mg	7 %