

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Por Gisela Arnaud NUTRITIVA E COM PREPARO FÁCIL, SIMPLES E RÁPIDO, ESSA SOPA DE ABÓBORA É, NA VERDADE, UM CREME DELICIOSO E QUE PODE SER CONSUMIDO QUENTE, EM TEMPERATURA AMBIENTE OU, ATÉ MESMO, FRIO. UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA OS DIAS QUENTES E, SE QUISER, PODE LEVAR PARA O TRABALHO EM UMA GARRAFA TÉRMICA E CONSUMIR COMO LANCHE REFRESCANTE DURANTE O DIA. COM BAIXAS CALORIAS E SUBSTÂNCIAS FOTOPROTECTORAS, COMO OS CAROTENÓIDES E A ZEAXANTINA, A ABÓBORA É UMA OPÇÃO EXCELENTE PARA AJUDAR A PROTEGER A SUA PELE DURANTE O VERÃO. ALÉM DISSO, O GENGIBRE POSSUI PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS, ANTIOXIDANTES E É RICO EM VITAMINA B6 E EM MINERAIS COMO O POTÁSSIO, MAGNÉSIO E COBRE. VALE EXPERIMENTAR! UM ABRAÇO, GISELA ARNAUD.

 15 minutos 45 minutos 4 pratos

INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora sem casca
- 1 unidade média de cebola
- 15 gramas de gengibre fresco
- 2 dentes de alho cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/2 litro de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes em uma panela grande, ou em seu robô de cozinha, por 30 minutos e temperatura 100°C;
- 2º Em seguida, triture tudo até atingir a consistência de creme;
- 3º Acerte a água e o sal se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PRATO (225 g)	% DR
ENERGIA	30 kcal	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %