



CREME DE ABÓBORA HOKKAIDO

 15 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 1 abóbora Hokkaido inteira
- 1 curgete
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta preta, açafrão das índias q.b
- Sementes de sésamo e amendoins

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a base e pé da abóbora. Lavar muito bem a casca da abóbora e retirar as zonas mais danificadas. Mas preservar a casca. Cortar aos pedaços.
- 2º Lavar a curgete, retirar ligeiramente a casca. E cortar aos pedaços. Cortar a cebola .
- 3º Colocar os vegetais numa panela. Adicionar o azeite. Alourar ligeiramente os legumes.
- 4º Temperar com sal, pimenta preta e um pouco de açafrão das índias.
- 5º Adicionar a água na panela até perfazer o nível dos legumes . Levar ao lume, deixar levantar fervura e deixar cozinhar durante 10 minutos.
- 6º Triturar a sopa.
- 7º Numa frigideira coloque alguns amendoins descascados e sementes de sésamo, ligue o lume e deixe torrar um pouco. Agite a frigideira para não deixar queimar. Pode juntar umas pedras de sal. Retire da frigideira e coloque num almofariz e esmague ligeiramente as sementes e os amendoins até libertarem um agradável aroma. Por fim, quando servir a sopa, adicione uma colher das sementes torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DR
ENERGIA	41 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %