nutrium

Letícia Toledo
Nutricionista · 65962

SOPA CREME DE ABÓBORA JAPONESA

Quentinho, nutritivo e perfeito para os dias frios! Rico em fibras, betacaroteno e com um toque aconchegante de saúde. Uma opção leve, anti-inflamatória e cheia de sabor para aquecer seu inverno!

40 minutos
40 minutos
5 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de abóbora crua
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 200 gramas de leite de vaca integral ou 200 gramas de bebida vegetal Aveia - Nude ou 350 gramas de leite desnatado UHT ou 300 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose ou 300 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha (Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco)

MÉTODO DE PREPARO

1º Doure o alho amassado no azeite em fogo baixo. Junte a cebola bem picadinha. Refogue. Junte a abóbora picada em pedaços médios, sem casca nem sementes. Deixe cozinhar com a panela tampada até amolecer. Mexa de vez em quando e, adicione um pouco de água (sugiro em média 300mL ou mais - vai de sua preferência, e caso prefira, pode adicionar a água apenas quando for bater toda a sopa).

2º Junte o leite. Cozinhe cerca de 20 minutos, até ficar cremoso. Bata no liquidificador. Volte à panela e cozinhe até estar bem cremoso, como um purê.

3º Tempere à gosto, com sal, pimenta-do-reino. Sugestão: acrescente gengibre em pó.

4º Adicione a proteína de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (264 g)	% DDR
ENERGIA	37 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	5 mg	14 mg	1 %