



CREME DE NABO E ALHO ASSADO COM CASTANHAS ASSADAS

Agora que o Outono está a chegar, nada melhor que preparar as sopas quentinhas com os frutos da época: castanhas!

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de nabo (raiz) cru (963 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 3 cabeças de alho cru (114 g)
- 100 gramas de castanha portuguesa
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comecem por colocar as castanhas a assar juntamente com as duas cabeças de alho: cortem a extremidade para ficarem os alhos a verem-se.
- 2º Embrulhem-nas individualmente em papel de alumínio. Deixem assar uns 40 minutos a 180°
- 3º Entretanto piquem a cebola e o alho francês e suem-nos uns cinco minutos com 3 colheres de sopa de azeite.
- 4º Juntem 1/2 colher de café de pimenta preta.
- 5º Depois juntem os nabos e a courgette, cubram com água ou caldo de legumes e deixem ferver uns 40 minutos.
- 6º Assim que os alhos estiverem assados espremam-nos (se apertarem na extremidade que não cortaram eles saem facilmente) e coloquem-nos na panela.
- 7º Passem a sopa até ficar cremosa e ajustem os temperos. Sirvam com as castanhas assadas e salpiquem com paprika fumada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	8 mg	24 mg	1 %