

Caldo funcional de abóbora e cenoura

Leve, saudável e ótima fonte de vitamina A.

5,1 porções

Ingredientes

ou

Abóbora cozida (1 kg)

ou

2 unidades grandes de cenoura cozida (250 g)

ou

2 unidades médias de inhame cozido (250 g)

ou

2 dentes de alho, cru (6 g)

ou

1 unidade média de cebola picada (70 g)

ou

1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)

ou

1 pitada de pimenta do reino (0 g)

ou

1 colher de chá de pimenta, branca (2 g)

ou

1 colher de chá de pimenta calabresa (3 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

3 xícaras de chá da água do cozimento (700 ml)

Método de preparo

1
Bata todos os tubérculos cozidos no liquidificador com um pouco da água do cozimento.

2
Refogue a cebola e o alho no azeite e quando começar a dourar adicione as pimentas, o açafrão, sal a gosto e o creme batido.

3
Experimente servir com um pouco de creme de leite.