



## CALDO DE ABÓBORA OU BATATA SALSA

 2 porções

## INGREDIENTES

- 4 xícaras, em cubos de abóbora cabotian ou paulista crua (464 g) ou 250 gramas de mandioquinha salsa (batata baroa)
- 5 Colheres de sopa de creme de ricota light ou queijo cottage (100 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 xícaras de chá de caldo de carne ou frango ou legumes CASEIRO! (732 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar as abóboras em pedaços grandes e colocar para cozinhar na água com o caldo e água até ficarem bem macias.
- 2º Atenção com a quantidade de água! Usar o mínimo possível para o cozimento. Assim, a sopa ficará mais cremosa e você aproveitará todos os nutrientes da abóbora. Se ficar com muita água, teremos que descartar parte e isso não é legal, pois vão nutrientes juntos.
- 3º Bater a abóbora cozida com a água do cozimento e acrescentar o creme de ricota.
- 4º Em uma panela, refogue bem a cebola no azeite (eu gosto bem dourada) e acrescente o creme de abóbora. Pode adicionar mais sal se preciso, salsa e cebolinha.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (617 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	15 g	20 %
GORDURA	2 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	138 mg	853 mg	36 %