Ana Caroline Oliveira Pereira
Nutricionista · 19644D

CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 300 gramas de abóbora cabotian cozida
- 1 unidade média de cebola, crua (110 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Sopa Cremosa de Abóbora Light Abóbora cortada em pedaços grandes Água suficiente para o cozimento Temperos a gosto (cúrcuma e pimenta) 1 colher (sopa) de azeite de oliva 1 cebola média picada 2 colheres (sopa) de creme de ricota ou requeijão light Salsa e cebolinha a gosto Sal (se necessário) Modo de preparo: Cozinhe a abóbora em água com o tablete de caldo de galinha até que fique bem macia. Utilize o mínimo de água possível para preservar os nutrientes e obter uma sopa mais cremosa. Bata a abóbora cozida com a água do cozimento no liquidificador até obter um creme homogêneo. Adicione o creme de ricota ou requeijão light ao creme de abóbora e misture bem. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até dourar. Acrescente o creme de abóbora à panela e misture bem. Ajuste o sal, se necessário, e finalize com salsa e cebolinha a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	22 mg	1 %