Brenda Manéa de Moura
Nutricionista · 18757

SOPA CREME DE ABOBORA CABOTIÁ

Uma sopa cremosa e saborosa para aqueles dias mais friozinho

35 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras, em cubos de abóbora cabotian crua picadas (464 g)
- 2 unidades pequenas de batata picadas (140 g)
- 1 unidade pequena de cenoura, picada (50 g)
- 1 colher de sopa de alho-poró cru (20 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1/2 xícara de chá, picada de cebola, bem picada (80 g)
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, bem picada (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1/2 colher de café de gengibre, ralado (opcional) (1 g)
- 100 gramas de proteína de soja ou 80 gramas de shimeji

MÉTODO DE PREPARO

1º Com os legumes todos picados, em uma panela aquecida com azeite, doure a cebola e o alho primeiros, depois adicione o gengibre ralado (opcional) e os legumes e refogue um pouco; Tempere com sal, pimenta do reino ou outro tempero da sua preferência, cubra o suficiente com água morna para cozinhar, não deixe secar toda á água;

2º Depois de cozidos, transfira com cuidado para o liquidificador e bata muito bem. Reserve; Na mesma panela do cozimento, refogue a soja ou o shimeji já cozido e desfiado com o alho poró e azeite , deixando levemente dourado, em seguida adicione o creme batido na panela e misture bem, caso haja necessidade adicione um pouquinho mais de água para deixar mais cremoso;

3º Finalize com um fio de azeite e cebolinha por cima; ou semente de abobora torrada; Está pronto; um creme bem saboroso, podendo ser acompanhado de torradinha se preferir;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (218 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	53 mg	116 mg	5 %