



SOPA CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Entrada

 35 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora japonesa
- 1/2 maço de salsa
- 1 e 1/2 cebola roxa
- 2 dentes de alho picados
- 20 gramas de gengibre picado
- Sal e azeite a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com água, coloque a abóbora, uma cebola cortada ao meio, o alho, o salsa e a salsa.
- 2º Deixe ferver até a abóbora ficar bem mole.
- 3º Com cuidado, vá batendo aos poucos em um liquidificador. Reserve.
- 4º Pique a meia cebola restante e coloque-a em uma panela junto com o azeite e o gengibre.
- 5º Leve o fogo e refogue por cerca de 3 minutos.
- 6º Adicione o creme de abóbora e o sal.
- 7º Deixe apurar os temperos por 10 minutos e está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [22 g]	% DDR
ENERGIA	38 kcal	8 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	9 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	171 mg	38 mg	2 %