



SOPA DE BATATA-DOCE E ABÓBORA

Jantar

 55 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 batatas-doces grandes descascadas e cortadas em pedaços
- 1 abóbora-menina brasileira grande sem sementes e cortada em pedaços
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho descascados
- 1 colher de chá de semente de cominho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- 900 ml de caldo de legumes sem glúten
- 200 ml de leite de coco
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a batata-doce, a abóbora, a cebola e o alho em uma assadeira antiaderente, salpique com a semente de cominho e regue com o azeite. Leve ao forno preaquecido a temperatura alta (200 °C) por cerca de 30 minutos ou até os ingredientes ficarem macios e dourados.
- 2º Transfira para uma panela grande os legumes assados com os flocos de pimenta vermelha e o caldo. Após levantar fervura, cozinhe em fogo brando por cerca de 10 minutos.
- 3º Acrescente os demais ingredientes, aqueça até borbulhar e passe no processador até ficar um preparo homogêneo. Dica: sirva com torradas sem glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (705 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	563 kcal	28 %
CARBOIDRATOS	15 g	103 g	34 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	42 %
SÓDIO	146 mg	1027 mg	43 %