



SOPA DE ABOBRINHA COM ALHO PORÓ

INGREDIENTES

- 500 gramas de abobrinha cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 xícara de chá de alho-poró em fatias
- 1/2 unidade pequena de cebola
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 xícara de chá, picado de agrião, cru (34 g)
- 1 tomate sem sementes cortado em cubos bem pequenos
- 4 colheres de sopa rasas de requeijão light ou de creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Numa panela colocar o azeite e refogar o alho poro, o alho a cebola e a abobrinha. Adicionar o agrião. Prove o sal. Tampe a panela e deixe ferver por aproximadamente 7 minutos. Deixe esfriar e bata no liquidificador até obter um creme. Ao final acrescente o creme de ricota ou requeijão e os tomates. OBS: Pode substituir a abobrinha por couve-flor, cenoura, abóbora...

2º Numa panela colocar o azeite e refogar o alho poro, o alho a cebola e a abobrinha. Adicionar o agrião. Prove o sal. Tampe a panela e deixe ferver por aproximadamente 7 minutos. Deixe esfriar e bata no liquidificador até obter um creme. Ao final acrescente o creme de ricota ou requeijão e os tomates. OBS: Pode substituir a abobrinha por couve-flor, cenoura, abóbora...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	28 mg	1 %