FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

SOPA DE CENOURA E LARANJA

SOPA HIPOCALÓRICA (64 Kcal/100 mL) Fonte da receita: livro oficina de culinária

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 100 gramas de alho cru
- 500 gramas de abóbora crua
- 10 gramas de casca de laranja
- 15 gramas de iogurte natural desnatado ou magro (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Aqueça o óleo e junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente
2º Junte, a cenoura, a abóbora, e ponha temperos desidratados (salsa, coentro, manjericão, alho e outros) a gosto e as raspas de laranja. Acrescente cerca de 2 litros de água, ou mais se desejar.
3º Cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficar bem macio. Não coloque a água que cozinhou logo toda, para não ficar uma sopa muito rala.
4º Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário. Não coloque a água que cozinhou logo toda, para não ficar uma sopa muito rala. Vá acrescentando aos pouco. Até ficar numa textura cremosa
5º Sirva com uma colherada de iogurte por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	3 mg	0 %