FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

SOPA DE ABOBRINHA

6 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de abobrinha crua
- 1000 gramas de leite de vaca UHT magro sem lactose Continente Equilíbrio
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho (pó) (16 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 5 gramas de sal ou a gosto
- 3 dentes de alho cru (9 g) ou a gosto
- 1 colher de chá de salsa seca (2 g) ou a gosto
- 20 gramas de coentros crus ou a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º 1. Doure a cebola e o alho no azeite; 2. junte o leite e o amido de milho dissolvido em 3 xícaras de chá de água e mexa sempre até engrossar; 3. Acrescente a abobrinha e o sal e deixe cozer; 4. Quando estiver em uma temperatura possível de bater no liquidificador, bata e depois decore com coentro e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (343 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	15 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	124 mg	426 mg	18 %