

SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 200 gramas de abóbora crua
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 200 gramas de couve-flor crua
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela com água colocar todos os ingredientes a cozer
- 2º Depois de cozidos, passar a varinha até obter uma consistência homogénea
- 3º Colocar um fio de azeite em cru

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	26 kcal	1 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	5 mg	0 %