

**CREME DE ABÓBORA PROTEICO - VEGANO** 2 porções**INGREDIENTES**

- 5 escumadeiras médias cheias, picada de abóbora cabotian cozida [500 g]
- 2 unidades médias de cenoura [200 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola [30 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 60 gramas [2 scoops] de proteína isolada de soja/ervilha/ arroz sem sabor

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Refogar a cebola e o alho no azeite até que fiquem levemente dourados.
- 2º Junte os vegetais grosseiramente picados ao refogado.
- 3º Tempere com sal e outras especiarias que desejar
- 4º Tempere com sal e outras especiarias que desejar
- 5º Cubra com água e deixe cozinhar até que todos vegetais estejam se desmanchando
- 6º Leve a mistura com o líquido no liquidificador e adicione a proteína vegetal sem sabor. Bata até ficar um creme homogêneo.
- 7º Sirva com salsinha ou cebolinha picada por cima [opcional]

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [430 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 71 kcal   | 307 kcal           | 15 %  |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 39 g               | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 32 g               | 42 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 7 g                | 13 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 9 g                | 38 %  |
| SÓDIO              | 220 mg    | 948 mg             | 40 %  |