

Sopa de abóbora com leite de coco

Super intestino

● Total 50 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

1/2 kg de abóbora japonesa em cubos

ou

1 garrafa de leite de coco (200 g)

ou

1 colher de sopa de gengibre, cru ralado (2 g)

ou

um punhado de folhas de manjeriço, fresco (3 g)

Método de preparo

1

Cozinhar a abóbora em pouca água. Abrir o coco, juntar sua água com a do cozimento da abóbora, bater com a polpa do coco no liquidificador, espremer para tirar o leite. Devolver à panela com a abóbora, acrescentar o gengibre, misturar até aquecer e servir com folhas de manjeriço por cima

2

Cozinhar a abóbora em pouca água. Abrir o coco, juntar sua água com a do cozimento da abóbora, bater com a polpa do coco no liquidificador, espremer para tirar o leite. Devolver à panela com a abóbora, acrescentar o gengibre, misturar até aquecer e servir com folhas de manjeriço por cima