



CALDO DE ABÓBORA MORANGA

Para dias frios, opção leve e saborosa.

 40 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora moranga crua
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela, aqueça o azeite e doure a cebola e depois acrescente o alho;
- 2º Acrescente a abóbora cortada em cubos e ½ l de água filtrada;
- 3º Acrescente os temperos de sua preferência: sal, pimenta, paprica, açafrão, chimichurri etc... Deixe cozinhar até que a abóbora fique bem macia [aproximadamente 25 minutos];
- 4º Depois de cozido, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador;
- 5º Nesse momento pode refogar carne moída magra (peru, patinho) ou filé de frango em cubos, desfiado e acrescentar o caldo. Complemente com salsinha, cebolinha e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [500 g]	% DDR
ENERGIA	29 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %