



Entradas

Sopas

## Sopa de Abóbora

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 10 doses

### Ingredientes

600 g de abóbora  
1 cebola grande  
300 g de batatas  
3 gemas de ovo  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original  
1 c. de sopa de manteiga  
sal q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 117,4 kcal | 6%*  |
| Proteínas           | 2,2 g      | 4%*  |
| Lípidos             | 8,5 g      | 12%* |
| Hidratos de Carbono | 7,8 g      | 3%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Cortar os legumes em cubos e levar ao lume com 7,5dl de água. Temperar de sal.
- 2 Deixar ferver em lume médio até estarem todos os legumes bem cozidos. Passar pela varinha mágica. Misturar as gemas com as natas e juntar à sopa. Juntar a manteiga e mexer.
- 3 Servir bem quente.