

Entradas Sopas

Creme de Abóbora Assada

60 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

450 g de batata
700 g de abóbora manteiga limpa de sementes e casca
5 c. de sopa de azeite
1 alho francês
meia cebola
pimenta q.b.
sal q.b.
1 l de água
tomilho q.b.
hortelã q.b.
Granola Arandos & Sementes Fitness NESTLÉ q.b.

Informação nutricional

Energia	226,6 kcal	11%*
Proteínas	3,6 g	7%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 190ºC.
2. Num tabuleiro coloca a abóbora em pedaços e a cebola em quartos. Rega com 2 colheres de sopa de azeite, tempera com sal e polvilha com folhas de tomilho. Leva ao forno a assar por cerca de 20 minutos, virando a abóbora a meio do tempo.
3. Leva ao lume um tacho com as 3 colheres de sopa de azeite e com o alho francês cortado em rodelas. Deixa refogar.

4 Descasca as batatas e corta-as em cubos. Acrescenta ao preparado do alho francês. Tempera com sal e pimenta. Acrescenta a água e deixa cozinhar até as batatas estarem cozidas. Cerca de 25 minutos.

5 Acrescenta a abóbora e a cebola assada ao preparado da batata e reduz a puré com a varinha mágica. Se o preparado estiver espesso acrescenta mais água. Retifica os temperos e deixa levantar fervura.

6 Retira do lume. Serve o creme polvilhado com Granola Arandos; Sementes Fitness Nestlé e decorado com folhas de hortelã.