



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.