



Entradas

Sopas

## Creme de Legumes Assados com Tomilho

90 min.

Fácil

Económico

8 doses

### Ingredientes

1,5 kg de abóbora butternut  
2 cebolas pequenas  
2 batatas grandes (ou 4 médias)  
1 batata doce média  
2 cenouras grandes  
1 c. de sopa de tomilho seco  
nozes picadas q.b.  
tomilho fresco q.b.  
azeite q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |     |
|---------------------|------------|-----|
| Energia             | 116,4 kcal | 6%* |
| Proteínas           | 2,7 g      | 5%* |
| Lípidos             | 3,3 g      | 5%* |
| Hidratos de Carbono | 19,4 g     | 7%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 210°C.
- 2 Corta a abóbora, retira a casca e limpa de sementes. Corta em cubos pequenos e reserva.
- 3 Retira a casca das batatas, das cenouras e da cebola. Corta tudo em cubos de igual tamanho aos da abóbora.
- 4 Coloca todos os legumes num tabuleiro de ir ao forno e adiciona um pouco de azeite.

- 5 Polvilha com o tomilho seco e fresco, com sal e pimenta. Envolva tudo muito bem e leva a assar cerca de 45 minutos ou até os legumes estarem bem macios, mexendo de vez em quando.
- 6 Retira do forno e transfere os legumes com todos os sucos que estão no tabuleiro para uma panela ou tachão. Com a ajuda de uma varinha mágica tritura tudo muito bem. Acrescenta água para formar um creme com a espessura desejada e rectifica de sal e pimenta.
- 7 Leva ao lume até começar a ferver. Retira e serve polvilhada com nozes picadas e folhas de tomilho fresco.