

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.