



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

<b>Energia</b>	117,4 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	2,2 g	4%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.