



Cozinhar



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 aqueça o forno a 190°C.
- 2 Num tabuleiro coloque a abóbora em pedaços e a cebola em quartos. Regue com 2 colheres de sopa de azeite, tempere com sal e polvilhe com folhas de tomilho. Leve ao forno a assar por cerca de 20, virando a abóbora a meio do tempo.
- 3 Leve ao lume um tacho com as 3 colheres de sopa de azeite e com o alho francês cortado em rodela. Deixe refogar.

- 4 Descasque as batatas e corte-as em cubos. Acrescente ao preparado do alho francês. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a água e deixe cozinhar até as batatas estarem cozidas. Cerca de 25 minutos.
- 5 Acrescente a abóbora e a cebola assada ao preparado da batata e reduza a puré com a varinha mágica. Se o preparado estiver espesso acrescente mais água. Retifique os temperos e deixe levantar fervura.
- 6 Retire do lume. Sirva o creme polvilhado com Granola Arandos; Sementes Fitness Nestlé e decorado com folhas de hortelã.