



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

<b>Energia</b>	226,6 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	3,6 g	7%*
<b>Lípidos</b>	10,7 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,1 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 190°C.
- 2 Num tabuleiro coloca a abóbora em pedaços e a cebola em quartos. Rega com 2 colheres de sopa de azeite, tempera com sal e polvilha com folhas de tomilho. Leva ao forno a assar por cerca de 20 minutos, virando a abóbora a meio do tempo.
- 3 Leva ao lume um tacho com as 3 colheres de sopa de azeite e com o alho francês cortado em rodela. Deixa refogar.

- 4 Descasca as batatas e corta-as em cubos. Acrescenta ao preparado do alho francês. Tempera com sal e pimenta. Acrescenta a água e deixa cozinhar até as batatas estarem cozidas. Cerca de 25 minutos.
- 5 Acrescenta a abóbora e a cebola assada ao preparado da batata e reduz a puré com a varinha mágica. Se o preparado estiver espesso acrescenta mais água. Retifica os temperos e deixa levantar fervura.
- 6 Retira do lume. Serve o creme polvilhado com Granola Arandos; Sementes Fitness Nestlé e decorado com folhas de hortelã.