

Para fazer com as crianças

Creme de abóbora assada com sésamo

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 c. de sopa azeite
1 batata
1 cebola
1 cenoura
1/2 abóbora
sementes de sésamo q.b.
sal q.b.
água q.b.

Informação nutricional

Energia	538,1 kcal	27%*
Proteínas	16,3 g	33%*
Lípidos	13,0 g	19%*
Hidratos de Carbono	94,6 g	36%*

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

Preparação

1. Refogar 5 minutos a cebola, cenoura, batata e abóbora na panela com azeite.
2. Adicionar o sal fino e cobrir com água.
3. Cozinhar cerca de 30 minutos ou até os legumes ficarem bem cozido.
4. Triturar e servir com sementes de sésamo por cima.