



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

<b>Energia</b>	538,1 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	16,3 g	33%*
<b>Lípidos</b>	13,0 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.