

SOPA DE BATATA DOCE COM CENOURA

Ideal para o jantar

🕒 20 minutos

🕒 40 minutos

🍲 1 cumbuca

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 18 gramas de óleo de coco
- 1 unidade média de batata doce [140 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 pitada de sal de ervas [2 g]
- 1/2 xícara de caldo de galinha [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aquecer o óleo de côco em fogo médio e acrescente cebola
- 2º Cozinhar a cebola até ficar macio e continuar mexendo
- 3º Adicionar o cominho, o gengibre e o alho e continuar mexendo
- 4º Adicionar a batata doce picada e a cenoura e mexa
- 5º Adicionar a xícara de caldo de galinha e deixar ferver
- 6º Bater tudo no liquidificador e se precisar, acrescente água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUMBUCA (200 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	453 mg	905 mg	38 %