

SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 200 gramas de abóbora crua
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 200 gramas de couve-flor crua
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela com água colocar todos os ingredientes a cozer
- 2º Depois de cozidos, passar a varinha até obter uma consistência homogénea
- 3º Colocar um fio de azeite em cru

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 26 kcal | 1 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 2 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 5 mg | 0 % |