

## Aprenda a fazer Creme de Abóbora Assada



Sem ideias para a sopa desta semana? Vamos a uma nova receita, um **creme de abóbora assada** que vai fazer as delícias dos miúdos e graúdos.

Com crianças em casa, e não só, é sempre importante ter sopa. A verdade é que, ao final de algum tempo, começa a faltar imaginação para cozinhar novas receitas de sopa. E sabemos que é difícil manter o interesse numa alimentação saudável, quando esta se torna repetitiva. Outra vez a mesma sopa? Quem nunca ouviu? Desta vez, vai surpreender.

### Receita Creme de Abóbora Assada

#### Ingredientes (8 porções):

800 g de abóbora  
200 g couve-flor  
1 cebola  
1 dente de alho  
2 colheres de sopa de azeite  
Água, sal e pimenta q.b.

#### Modo de preparação:

Comece por colocar a abóbora, a couve-flor, a cebola e o dente de alho, lavados e cortados numa assadeira. Tempere com azeite, sal e pimenta e cubra o fundo da assadeira com água. De seguida, leve ao forno a 185°C durante cerca de 30 minutos ou até os legumes estarem tenros!

Para terminar, num liquidificador ou com a ajuda da varinha mágica, triture tudo e vá acrescentando água, até obter a sua textura favorita!

A nossa sugestão é que sirva o creme de abóbora assada com amêndoa em lascas, nozes picadas, manjeriço fresco ou crutons!

### **Informação Nutricional (por 100g):**

Energia: 31 kcal

Proteína: 1 g

Hidratos de Carbono: 2 g

Gordura: 2 g

Sódio: 5 mg

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!