

Creme de legumes com pinhões



Nada como uma sopa bem quentinha para nos aquecer nestes dias mais frios! Os pinhões trarão aquele toque de Natal tão especial desta época!

O que vai precisar, para fazer 8 porções deste creme delicioso?

- 175g cenoura;
- 165g curgete;
- 170g abóbora;
- 150g brócolos;
- 10ml azeite;
- Água q.b.;
- Sal e pimenta q.b.;
- 80g pinhões.

Preparar é simples!

Comece por lavar, descascar e partir todos os legumes. Coloque todos os legumes num tacho e cubra com água, deixe cozinhar durante cerca de 20/25min.

Numa frigideira, em lume médio, toste os pinhões. Reserve. No final tempere com um pouco de sal e pimenta e triture, com a ajuda da varinha mágica até atingir uma textura cremosa.

Coloque um fio de azeite depois de terminado o creme e polvilhe com os pinhões.

Informação nutricional (por porção)

| | |
|-----------------|------|
| Energia (kcal): | 87,4 |
| Proteína (g): | 4,6 |

Hidratos de Carbono (g):5
Lípidos (g): 5,4