

Receita de Creme de Abóbora e Cenoura



O tempo mais frio pede receitas aconchegantes, reconfortantes e bem nutritivas. Dê uso aos alimentos típicos desta época e prepare um **creme de abóbora e cenoura**, perfeito para jantares de outono.

Sabia que a abóbora e a cenoura são alimentos ricos em vitamina A, sendo por isso perfeitos para ajudar a cuidar da visão? Também por possuírem betacarotenos e fibra, são ideais para uma boa digestão, aumentando a saciedade.

As cores desta deliciosa refeição também são bastante apropriadas para a época do ano que vivemos.

Creme de abóbora e cenoura, ideal para ao outono

Ingredientes (para cerca de 6 doses)

- 1 abóbora manteiga
- 4 cenouras
- 2 curgetes
- 1/2 cebola
- Sal, pimenta e azeite
- Água q.b.

Procedimento

Comece por lavar, descascar e cortar todos os legumes aos cubos. Coloque-os num tacho com água a cobri-los e deixe cozer em lume alto, durante cerca de 20/25 minutos. Tempere com sal e pimenta. Quando os legumes estiverem cozidos reduza-os a puré com a varinha mágica. Sirva em tigelinhas com um fio de azeite.

Bom apetite!

Informação Nutricional (por 100g):

22 kcal

2g Hidratos de Carbono

1g Gordura

1g Proteína

1g Fibra