

SOPA DE ABÓBORA COM LARANJA



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos +

20 minutos de repouso



OUTONO

INGREDIENTES

- 800g de abóbora
- 1 cebola pequena
- 6 dentes de alho
- 300g de espinafres frescos
- 1 laranja
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. café de sal
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 2 c. sopa de coentros frescos
- 1,3L de água quente



AO UTILIZAR ERVAS AROMÁTICAS APROVEITE OS TALOS PARA COLOCAR NA SOPA E CALDOS, ACRESCENTANDO-OS NO FINAL DA COZEDURA.

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola, o alho e a abóbora descascada, cortada aos cubos.
- 2 Junte a água quente, o sal e a pimenta e deixe cozinhar durante 25 minutos.
- 3 Junte o sumo espremido de uma laranja e deixe apurar mais 2 a 3 minutos. Triture tudo até ficar um creme homogéneo. Junte o azeite, os espinafres e os coentros e desligue o fogão.
- 4 Tape o tacho e sirva, passados 20 minutos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
60	2g	3g ●	1g ●	5g	4g ●	3g	0,9g ●

Por dose/pessoa (350g)