



SOBREMESA DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO


<INGREDIENTES>


- 250g de abóbora
- 4 c. sopa de mel
- 2 laranjas
- 2 c. chá de canela em pó
- ½ de maçã verde
- sumo de 1 limão
- 2 c. sopa de hortelã fresca
- 1 c. sopa de azeite
- 200g de requeijão
- 3 c. sopa de amêndoas com pele picadas



 Dificuldade: fácil

 Doses: 6 pessoas

 Preparação: 15 minutos
Cozedura: 30 minutos

 **PRIMAVERA**

PARA DIAS DE FESTA

O mel é uma fonte de açúcares de absorção rápida e por isso deverá usá-lo com moderação.



PREPARAÇÃO

- 1 Coza a abóbora sem casca e em pedaços grandes em lume médio durante 15 a 20 minutos. Retire a abóbora e corte em fatias de 1cm de espessura. Num grelhador, espalhe 1 c. sopa de azeite, grelhe as fatias de abóbora até ficarem marcadas. Coloque-as num prato.
- 2 Corte a maçã em quadradinhos pequenos e, com 2 c. sopa de mel e sumo de limão, salteie a maçã em lume brando durante 10 min.
- 3 Triture o requeijão até ficar um creme e junte 2 c. sopa de mel para adoçar.
- 4 Por cima da abóbora coloque o requeijão, a maçã, as amêndoas, os gomos de laranja sem pele, polvilhe com canela e decore com folhas de hortelã fresca.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
219	6g	12g ●	3g ●	22g	20g ●	3g	0,3g ●

Por dose/pessoa (150g)