



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista [CRN - DF 11733]

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE SOPA FIT DE ABÓBORA

 40 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora Japonesa
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 3 unidades de dente de alho (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal do Himalaia (1 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa de cheiro verde (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 1/2 abóbora japonesa; raspas de gengibre; 1 cebola picada; 3 dentes de alho amassados; 1 1/2 l de água; azeite a gosto; sal do himalaia a gosto; pimenta do reino a gosto; cheiro verde a gosto;
- 2º Modo de preparo: lave bem os vegetais e pique em pedaços. Descasque a abóbora. Leve os ingredientes à panela de pressão com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite. Desligue e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	50 mg	99 mg	4 %