

Sopa de abóbora

Ingredientes

- ½ colher de sopa de azeite;
- 2 dentes de alho moídos;
- 1 cebola média, em cubinhos;
- 1 quilo de abóbora descascada e cortada em cubinhos;
- 950 ml caldo de legumes;
- 1 pitada sal;

Instruções de preparação

- 1.Despejar o azeite na panela e levar ao fogo médio para aquecer.
- 2.Adicionar a cebola e o alho. Refogar até ambos amaciarem, o que deve levar cerca de cinco minutos.
3. Acrescentar a abóbora e o caldo de legumes. Levar para ferver.
4. Tapar a panela e cozinhar em fogo brando por 15 a 20 minutos, até a abóbora amolecer.
5. Após desligar o fogo, deixar esfriar e transferir o conteúdo com muito cuidado para o liquidificador.
6. Bater até a sopa ficar bem uniforme.

Projeto Alimento do Mês

PES/ BIBLIOTECA ESCOLAR

Alimento do mês de dezembro



Agrupamento de Escolas de Amareleja

Turma
6ªA



ABÓBORA

Nome: Abóbora

Nome científico: Cucurbita

Origem: É um legume vindo da América do Sul, mais concretamente do México.

Composição/Informação nutricional:

É rico em: proteínas; gorduras; hidratos de carbono; fibras; vitaminas (A e C); minerais (potássio e cálcio), ferro, fósforo e potássio.

Benefícios para a saúde:

1. Melhora a saúde dos olhos;
2. Fortalece o sistema imunológico;
3. Previne o cancer;
4. Ajuda a perder peso
5. Aumenta a sensação de saciedade;
6. Previne a catarata;
7. Previne doenças cardiovasculares;
8. Trata vermes intestinais;
9. Melhora a qualidade do sono;
10. Reduz a ansiedade

Principais produtores (países/regiões):

Os principais produtores de abóbora são: Índia; Rússia; México; a Ucrânia; Itália Indonésia; Turquia; Espanha; Cuba.

Curiosidades:

É usada para fazer lanternas no Halloween
Na Alemanha existe um torneio de remo em abóboras gigantes.
Existem treze tipos de abóbora.