



# SOPA DE ABÓBORA E BATATA-DOCE COM LEITE DE COCO

TEMPO DE PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO: 30 MINUTOS

## INGREDIENTES

- 250 g de abóbora
- 220 ml de leite de coco ou creme ácido
- 1 colher de NUTRILITE Proteína Total de Plantas
- 100 g de cenoura
- 70 g de batata-doce
- 50 g de cebola
- 1 dente de alho esmagado
- 15 g de sementes de abóbora
- 15 ml de azeite
- 15 g de salsa ou coentros frescos
- 1 pitada de caril em pó
- 1 pitada de açafrão em pó
- Opcional: tiras finas de gengibre fresco para tempero

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e fatie todos os vegetais e coza-os numa panela iCook com água com sal a ferver, utilizando o método de cozedura VITALOK™. Retire a água e coloque-os novamente na panela. Acrescente leite de coco e NUTRILITE Proteína Total de Plantas.
2. Ferva novamente, acrescente caril, açafrão e tempero.
3. Misture os ingredientes com o iCook Liquidificador, acrescentando mais líquido para tornar a sopa menos espessa, se desejar.
4. Acrescente sementes de abóbora, coentros e, se quiser, tiras de gengibre antes de servir.