



SOPA DE CENOURA E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 130 g de batata-doce, descascada e cortada grosseiramente
- 120 g de abóbora, descascada e cortada grosseiramente
- 6 cenouras, descascadas e cortadas grosseiramente
- Azeite
- 1 cebola, descascada e cortada grosseiramente
- 2 dentes de alho, esmagados
- 20 g de curcuma fresca, ralada finamente
- 30 g de gengibre, descascado e ralado finamente
- Sumo de 1 limão
- 550 ml de água
- Sal e pimenta
- Opcional: 1 csp de NUTRILITE™ Fibra em Pó

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Coloque a batata-doce, abóbora e cenouras na taça de mistura e tempere com sal, pimenta e um fio de azeite. Misture bem até os vegetais estarem completamente envolvidos no azeite e nos temperos. Em seguida, coloque-os no tabuleiro do forno durante 20 minutos ou até estarem cozinhados. Retire do forno e reserve.
3. Enquanto isso, aqueça um pouco de azeite na caçarola em lume médio. Quando estiver quente, adicione a cebola e o alho, e deixe cozinhar durante 5 minutos ou até ficarem macios.
4. Em seguida, adicione a curcuma fresca, gengibre e vegetais assados. Mexa bem e cozinhe durante mais 5 minutos.
5. Acrescente a água e o sumo de limão, e deixe cozinhar em lume brando mais 20 a 25 minutos. Mexa bem de vez em quando.
6. Quando todos os ingredientes estiverem macios, acrescente NUTRILITE™ Fibra em Pó opcional e divida a sopa em doses. Deixe arrefecer e depois guarde no frigorífico.
7. Quando precisar, retire as doses necessárias do frigorífico e, com a sopa ainda fria, utilize a varinha mágica para a triturar até obter um creme aveludado.
8. Aqueça a sopa no fogão ou no micro-ondas e sirva em tijelas.