

## **Dica nutricional: Abóbora**

Nesta semana, vamos destacar os valores nutricionais da abóbora, alimento que aparece constantemente em nossos cardápios. Na próxima semana testaremos uma receita de bolo de abóbora com frango! A abóbora é fonte de minerais e vitaminas, além de betacaroteno. Também é rica em água e fibras, auxiliando, assim, no bom funcionamento do intestino e na eliminação de gorduras. Suas sementes também são nutritivas: contém ferro, zinco, potássio, magnésio e fósforo, além de ser um ótimo vermífugo natural. Podem ser tostadas e servidas como aperitivos, ficam uma delícia!

## **Sopa de abóbora com inhame**

### **Ingredientes:**

3 inhame médios  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 colher de sopa azeite  
1 cebola roxa  
1/4 alho poro  
1 cenoura (para fazer o caldo de legumes)  
500g abóbora vermelha pequena  
500g carne (músculo)  
Sal á gosto

### **Modo de fazer:**

Para fazer o caldo de legumes, colocar 800 ml de água para ferver por 20 minutos. Refogar abóbora com alho e cebola, colocar o caldo de legumes e os inhames para cozinhar e os legumes. Temperar e cozinhar a carne separadamente. Quando a sopa estiver pronta, bater no liquidificador junto com a carne.