



## **Creme de Cenoura, Abóbora e frango**

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa azeite
- 500 g de frango caipira cortado em tiras finas
- ¾ de xícara de chá de cebola picada
- 1 xícara de chá de abóbora em cubinhos
- 6 cenouras grandes em rodelas
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho
- pimenta-do-reino
- noz-moscada e sal a gosto
- 1 pedaço de gengibre picado
- cebolinha picada para enfeitar.



Modo de Preparo: Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Depois adicione o frango e deixe até ficar dourado. Junte a abóbora, a cenoura e cozinhe por 2 minutos. Acrescente a água e o gengibre e cozinhe tampado até os legumes ficarem bem macios. Tire do fogo e deixe esfriar por 5 minutos. Bata no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione a pimenta, a noz-moscada e o sal. Volte à panela e leve ao fogo baixo até levantar fervura. Na hora de servir, polvilhe com cebolinha.

Rendimento: 6 porções



*Juliana Bueno / Nutricionista Funcional / (51) 3085800*  
*[www.nutribueno.com.br](http://www.nutribueno.com.br)*