

# Creme morno de abóbora, laranja e gengibre



## Ingredientes (para 2 porções)

150 g de abóbora

150 g de cenoura

1 laranja

100 g de alho-poró

Um pedaço de raiz de gengibre de um dedo de espessura

Azeite de oliva extra virgem

Sementes de abóbora

Pimenta-do-reino

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Descascar o gengibre e cortá-lo em fatias finas.
2. Descascar a abóbora e a cenoura e cortar em pedaços. Reservar.
3. Cortar o alho-poró e refogar em fogo baixo em uma panela, com um pouco de azeite, durante 10 minutos.
4. Acrescentar a abóbora, a cenoura e o gengibre. Cobrir com água e deixar cozinhar lentamente.
5. Quando os legumes estiverem cozidos, retirar o gengibre e adicionar o suco de meia laranja, depois bater tudo.
6. Colocar um fio de azeite, temperar com sal e pimenta e voltar a bater para obter um creme fino. Se preferir, pode-se passar por um coador para que fique ainda mais fino.
7. Colocar no prato o creme morno e decorar com os gomos da metade restante da laranja\*.
8. Temperar com algumas gotas de azeite de oliva por cima e sementes de abóbora\*.

## Recomendações

Em caso de disfagia, não decorar com os gomos de laranja e bater as sementes de abóbora com os demais ingredientes.