

## Creme de abóbora assada com especiarias: receita simples e deliciosa para dias frios



Nos dias mais frios, não há nada melhor do que um prato reconfortante que aquece o corpo e a alma. Entre as várias opções, o creme de abóbora assada destaca-se pela sua textura aveludada, sabor ligeiramente adocicado e pela versatilidade das especiarias que o acompanham. Esta é uma receita simples, nutritiva e cheia de cor, perfeita para reunir a família à volta da mesa ou para levar numa marmita saudável durante a semana.

Mais do que uma sopa, este creme combina a doçura natural da abóbora com o toque aromático de especiarias como gengibre, noz-moscada e canela, criando uma explosão de sabores que surpreende em cada colherada.

### **Porque escolher a abóbora assada?**

A grande diferença deste prato está no processo de assar a abóbora antes de a transformar em creme. Quando vai ao forno, a abóbora carameliza ligeiramente, intensificando a sua doçura natural e dando mais profundidade ao sabor. Além disso, assar os legumes torna o creme mais aromático e reduz a necessidade de adicionar natas ou outros ingredientes pesados.

A abóbora é também um ingrediente rico em fibras, vitamina A e antioxidantes, contribuindo para a saúde da visão, sistema imunitário e para uma alimentação equilibrada.



# Receita de creme de abóbora assada com especiarias

## Ingredientes:

- 1 abóbora média, cortada em cubos
- 2 cenouras médias, descascadas e cortadas
- 1 cebola grande, cortada em pedaços
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 2 cm)
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de chá de canela
- 1 litro de caldo de legumes (ou água)
- Sementes de abóbora tostadas (opcional, para servir)

## **Modo de preparação:**

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Num tabuleiro, disponha a abóbora, as cenouras, a cebola e o alho. Regue com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e metade das especiarias. Misture bem.
3. Leve ao forno durante 30-40 minutos, até os legumes estarem macios e levemente caramelizados.
4. Transfira os legumes para um tacho, adicione o caldo de legumes e o gengibre, e deixe cozinhar mais 10 minutos em lume médio.
5. Triture tudo com a varinha mágica até obter um creme aveludado. Ajuste os temperos e finalize com o resto das especiarias.
6. Sirva quente, decorado com sementes de abóbora tostadas ou um fio de azeite extravirgem.

## **Dicas para variar a receita**

O creme de abóbora assada é uma base versátil que pode ser adaptada aos gostos da família. Se preferir um toque mais exótico, adicione uma colher de chá de caril ou de cominhos. Para um sabor mais fresco, junte um pouco de sumo de laranja no final. E, se gosta de cremes mais aveludados, pode acrescentar um pouco de leite de coco, que combina na perfeição com a doçura da abóbora.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena. Conte connosco para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes!