**Receitas Sustentáveis têm Tradição**

Creme de Couve-flor com Abóbora e Cenoura

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes**   * 300g de couve-flor; * 200g de abóbora; * 1 cenoura; * 1 cebola; * 2 batatas médias; * 1 L de água; * q.b. sal; * 2 colheres de sopa de azeite; * q.b. coentros picados. | **Preparação**  Descascam-se as batatas, a cenoura e a cebola e cortam-se aos pedacinhos. Leva-se a cozer numa panela. Adiciona-se a couve-flor aos pedacinhos e deixa-se ferver durante uns minutos. Tempera-se com sal e azeite e tritura-se com a varinha mágica. Serve-se quente com coentros picados. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |
| **Figura 1.** Ingredientes cortados em bocados pequenos | | | **Figura 2**. Ingredientes na panela depois de cozidos |
|  |  | | | | |
| **Figura 3.** Trituração dos vegetais. | | **Figura 4.** Aspeto do creme de couve-flor com abóbora e cenoura, pronto a servir. | | |

**Autores:**

Martim Granjo

Santiago Marques

Santiago Silva

Tomás Cunha

Tomás Rodrigues

**Turma 702**

**Escola D. Sancho I**

**Vila Nova de Famalicão**

**Ano Letivo 2022-2023**