



Creme de abóbora com brócolos e broa

## creme de abóbora com brócolos e broa

30 min | ★★ | Sopa

para 6 pessoas

### ingredientes

1 cebola

3 dentes de alho

1 alho francês em rodelas

50 g + 10 g de Becel Cozinha

700 g de abóbora butternut

250 g de brócolos

Sal q.b.

1 colher de chá de cominhos em pó

1 colher de chá de noz moscada

1 pau de canela

1,2 l de água

60 g de miolo de broa

### modo de preparação (para 6 porções)

para creme de abóbora com brócolos e broa

1. Descasque a cebola e os dentes de alho, pique-os em pedaços e deite numa panela.
2. Junte o alho francês em rodelas e 50 g de Becel Cozinha. Tape e leve a cozinhar sobre lume brando. Entretanto tire a casca à abóbora, limpe-a de sementes e corte em dados pequenos.
3. Retire os raminhos de brócolos e reserve. Lave o talo e pique-o em pedacinhos. Deite a abóbora e os talos de brócolos na panela, tempere com o sal, os cominhos e a noz moscada. Junte o pau de canela, tape e deixe cozinhar sobre lume brando até os legumes estarem macios.
4. Retire o pau de canela, junte a água a ferver e triture com a varinha até obter um creme.
5. Lave os raminhos de brócolos, coloque num pirex e cubra com uma tampa ou película aderente. Cozer durante 5 minutos na potência máxima do microondas.
6. Derreta a restante Becel Cozinha numa frigideira anti-aderente, junte o miolo de broa bem esfarelado deixe cozinhar um pouco mexendo de vez em quando. Adicione os raminhos de brócolos bem escorridos e misture bem. Coloque a mistura numa taça.
7. Distribua a sopa pelos pratos de serviço e sirva com a mistura de broa e brócolos.

Saboroso!