



## **SOPA CREME DE ABÓBORA**

### **INGREDIENTES**

Abóbora - 5 xícaras  
Água - 8 xícaras  
Arroz - 8 Colheres de sopa  
Cebola – 1 ½ xícara  
Leite UHT ou Leite em Pó diluído - 5 xícaras  
Margarina - 2 colher de sopa  
Sal - o mínimo

### **MODO DE FAZER**

Cozinhe a abóbora e o arroz na água até ficarem macios e até secar a água.  
Leve esta mistura até o liquidificador acrescentando o leite, a cebola a margarina e o sal.  
Leve ao fogo brando até engrossar.

### **RENDIMENTO**

10 porções

**Equipe Técnica de Nutricionistas**  
**Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**