

Ideia imbatível para um jantar light, saboroso e saudável!

O Creme de Cenoura com Tomate tem um gostinho especial e único.

O segredo é cozinhar os legumes assando-os. Este processo torna o sabor muito mais acentuado.

Fica incrível e 3 conchas (de feijão) tem aproximadamente 54 calorias!



Vamos à receita?

5.0 from 1 reviews

CREME DE CENOURA COM TOMATE

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Sopas e Molhos

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 50 mins

Tempo Total: 1 hora 5 mins

Rendimento: Serve 3 pessoas

Ingredientes

- 1 cenoura grande crua cortada em rodela
- 3 tomates grandes cortados em pedaços
- 1 cenoura cortada em pedaços
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim fresco
- Sal rosa a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 300ml de água

Como faz?

1. Em uma assadeira, coloque a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Espalhe.
2. Derrame o azeite por cima, o sal rosa e o alecrim.
3. Leve para assar em forno médio por 50 minutos.
4. Transfira todos os legumes assados para um liquidificador. Despeje o extrato de tomate e a água. Bata até virar um "creme".
5. Sirva imediatamente ou esquente quando for consumir.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.