Sopa de abóbora e cenoura light

Ingredients

2 colheres de sopa de azeite de oliva (ou óleo de coco)

3 dentes de alho picados

1/2 cebola picada

1 colher de chá de sal

2 xícaras de chá de abóbora cabotiá picada

1 xícara de chá de cenoura picada

Pimenta-do-reino a gosto

Gengibre a gosto cortado em rodelas

Cheiro-verde picado a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela, esquente o azeite e refogue o alho e a cebola com sal;

Assim que dourar, adicione a abóbora, a cenoura, a pimenta e misture;

Acrescente o gengibre e mexa;

Despeje a água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até os legumes ficarem macios;

Transfira tudo para um liquidificador e bata até formar um creme homogêneo;

Salpique cheiro-verde por cima e sirva.