

# SOPA DE ABÓBORA



A avó da Luísa, uma exímia cozinheira, ensinou-a a fazer uma sopa de abóbora que é uma verdadeira delícia. Este mês, em que as hortas se enchem de abóboras, a menina do Grupo partilha esta receita contigo.



## Ingredientes:

- 500g de abóbora
- 250g de batatas
- 200g de alho-francês
- 1 cebola média
- Água q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 10g de sementes de linhaça trituradas



## Modo de Fazer:

1. Descasca as batatas e a abóbora, e retira-lhe as sementes. Lava as batatas, a abóbora, o alho-francês e a cebola sem casca.
2. Corta em pedaços pequenos, coloca numa panela e cobre com água. Acrescenta uma pitada de sal e leva ao lume brando, até os vegetais estarem cozidos.

\*Pede ajuda a um adulto.



3. Adiciona mais água, se for necessário, e retifica o sal.

4. Por fim, tritura bem com a varinha mágica, junta um fio de azeite e a linhaça moída, envolvendo cuidadosamente. Serve esta sopa quentinha, com tostas integrais.



**Nota:** A linhaça faz muito bem ao teu organismo. Protege o coração e ajuda o Sistema Gastrointestinal a funcionar melhor.



O nosso país é lindo! E, mesmo sendo relativamente pequeno, tem paisagens muito diversificadas, para todos os gostos. Observa bem as imagens e as suas características. Depois, faz corresponder cada local do quadro à sua respetiva imagem, colocando os números nos círculos em branco.

O NOSSO PORTUGAL



Belmonte, Beira Alta

Carvoeiro, Algarve

Funchal, Madeira

Gerês, Minho

São Jorge, Açores



Soluções na pág. 39

