

## Hortifruti União na cozinha

### Creme de cenoura com quinoa

500gr de cenouras picadas  
1/2 alho poró  
1/2 cebola grande picada  
2 dentes de alho  
500ml de caldo de frango  
1/2 xícara (chá) quinoa  
2 colheres (sopa) de requeijão  
Sal a gosto



Refogue o alho, o alho poró e a cebola em uma panela de pressão com 2 colheres de óleo de sua preferência. Quando já estiverem douradas, coloque as cenouras picadas, o caldo de frango e tampe a panela. Deixe cozinhando por 10 minutos depois que a panela começar a chiar. Desligue o fogo e bata a mistura no liquidificador ou com um mixer (cuidado para não espirrar). Volte a sopa na panela, acrescente o requeijão e a quinoa, cozinhando por mais 2 minutos. Acerte o sal e sirva quente.

OBS: O caldo de frango pode ser substituído por caldo de galinha (industrial) e água.

Rendimento: 4 porções  
Tempo de preparo: 20 minutos