PURÊ DE ABOBORA

INGREDIENTES

300 g abobora moranga

1/3 de cebola picada

2 dentes de alho

sal

1 colher (sopa) de óleo de coco (sem sabor)

pimenta-do-reino a gosto

50 ml de leite desnatado sem lactose (para quem tem restrição a lactose)

Manjericão seco a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em pedaços e cozinhe até que fique macia.

Em seguida, retire os pedaços da panela e amasse toda a abóbora até que fique lisa e homogênea. Reserve em seguida.

Em uma panela, coloque o óleo de coco, a cebola picada e os alho amassados, e mexa até dourar.

Logo após, acrescente a abóbora amassada, misturando bem ao refogado.

Adicione o sal e o leite cuidadosamente, sempre mexendo devagar até alcançar a consistência desejada. No final, acrescente pimenta-do-reino em pó e/ou manjericão a gosto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15320-pure-de-abobora.html