

CABOTIÁ DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

cabotiá (cabotiã, cambocham, abóbora japonesa)

azeite (um fio)

alho (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte uma tampa na abóbora na transversal e raspe as sementes.

Pode adicionar um fio de azeite, se quiser, ou alhos descascados dentro.

Coloque a tampa novamente e disponha em uma forma de vidro.

Cubra com filme PVC (papel filme) e faça alguns furos com a faca no filme PVC.

Leve ao micro-ondas em potência normal por 20 minutos (pode haver variação de acordo com a potência do microondas ou o tamanho da abóbora).

Terminado o ciclo, retire e aperte a casca com o dedo; se afundar está no ponto, se não, leve por mais alguns minutos ao micro-ondas.

Agora é só retirar o PVC e pode colocar dentro frango com molho.

Se preferir, como na foto, faça um purê.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17983-cabotia-de-micro-ondas.html>