

PURÊ DE CENOURA VEGANO

INGREDIENTES

3 cenouras grandes

1 e 1/2 copo de leite de coco

1/2 cebola

coentro a gosto

sal rosa a gosto

4 colheres (sopa) de farinha de arroz

1 colher de manteiga de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe as cenouras por cerca de 12 minutos na pressão com sal, coentro ou outro condimento ao seu gosto.

Após o cozimento, reserve.

No liquidificador, coloque 1/2 cebola, 1 copo de leite de coco e a cenoura cozida e escorrida, mais um pouco de sal caso seja necessário para seu paladar.

Bata até dar consistência, reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga, alho a gosto e cebola a gosto, refogue até dourar e após, coloque a mistura do liquidificador.

O restante do leite e as quatro colheres de farinha de arroz, misture e adicione aos poucos na mistura da panela.

Retire e coloque em um refratário, decore se desejar ou até polvilhe um pouco de queijo caso não seja vegano.

A receita rende 15 porções medianas, sendo estas de 34 kcal por porção.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19010-pure-de-cenoura-vegano.html>