PURÊ DE ABÓBORA LOW CARB

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa (cabotiá) pequena

1 colher (sopa) rasa de manteiga

1/2 cebola média bem picada

2 dentes de alho

1/4 xícara (chá) de cheiro-verde picado

1/2 xícara (chá) de leite de coco

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem a abóbora com uma escovinha e corte em pedaços grandes.

Retire as sementes e coloque os pedaços com a casca em uma panela de pressão.

Cozinhe a abóbora por aproximadamente 10 minutos após pegar pressão ou até ficar macia.

Escorra a água da abóbora e com o auxilio de uma colher raspe toda a polpa da abóbora descartando a casca. Amasse bem a polpa com um garfo para formar um purê.

Em uma panela preaquecida coloque a manteiga, a cebola, o alho e refogue até dourar.

Acrescente a abóbora, o cheiro-verde, o sal e a pimenta a gosto e refogue bem até ficar cremoso.

Por fim coloque o leite de coco e deixe encorpar mexendo sempre.

Sirva como acompanhamento de carnes, peixes e frango.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19970-pure-de-abobora-low-carb.html