

# ABÓBORA BOLOTA CREMOSA

## INGREDIENTES

- 1 abóbora bolota
- 2 colheres (chá) de óleo de coco ou manteiga de coco
- óleo de coco
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada ralada

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 190° C

Retire as sementes com uma colher e descarte

Unte uma travessa média com óleo de coco, coloque as metades da abóbora com a casca para cima e deixe

Então, vire as metades da abóbora para cima com um pegador adequado

Derrame uma colher (chá) de óleo ou manteiga de coco sobre cada uma das metades e polvilhe também com a canela e a noz

Deixe

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/200-abobora-bolota-cremosa.html>