

CREME DE ABÓBORA E CENOURA

INGREDIENTES

1/2 abóbora moranga ou outra, aproximadamente 500 g

4 cenouras pequenas

1/2 filé de peito de frango

tempero alho e sal caseiro

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em pedaços médios e a cenoura em pedaços menores e leve para cozinhar com água até cobrir, em panela comum.

Em outra panela, aqueça uma colher de óleo e 1/2 colher (sopa) de tempero, coloque o peito de frango e doure.

Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar até secar a água e dourar, agarrando no fundo da panela.

Quando o peito de frango estiver pronto, desfie e volte com ele para a mesma panela.

Quando a cenoura e a abóbora estiverem cozidas, bata no liquidificador com a água do cozimento e acrescente à panela do frango.

Se precisar, coloque mais 1/2 copo de água e acerte o sal, deixe ferver.

Se quiser, pode acrescentar outros temperos e finalizar o prato com cebolinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23242-creme-de-abobora-e-cenoura.html>