

DOCE DE ABÓBORA DIET FÁCIL

INGREDIENTES

1 kg de abóbora cortada em cubos pequenos

1 xícara de leite semi-desnatado

100 ml de leite de coco (metade do vidro)

1/2 de xícara de adoçante tal qual

cravo-da-índia a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a abóbora, o leite, o leite de coco e o cravo para cozinhar.

Assim que estiver bem cozida retire e amasse bem com um garfo, até formar uma pasta mole.

Volte ao fogo médio, com o adoçante dissolvido em 1/2 xícara de leite.

Vá mexendo sempre até secar.

Fica a critério se quiser mais durinho, deixe mais no fogo baixo mexendo sempre.

Retire e coloque em um pote de vidro com tampa.

Conserve em geladeira.

Use, de preferência, abóbora com a polpa laranja-avermelhada.

Caso queira mais adocicado coloque mais adoçante.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32221-doce-de-abobora-diet-facil.html>