

# NHOQUE PREGUIÇOSO DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

500 g abóbora vermelha

5 colheres de sopa de aveia

5 colheres de sopa de farinha de trigo

sal

2 dentes de alho

1/2 cebola

1 sachê de molho de tomate

250 g de bacon picado

50 g de azeitonas verdes picadas

1 caixa de creme de leite

1 copo de queijo light

1/2 copo americano de leite desnatado

queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Pique a abóbora e cozinhe em água e sal até ter ponto de amassar com o garfo.

Escorra a água restante e amasse a abóbora com garfo.

Acrescente a aveia e o trigo (deixar em ponto de colher) deixe esfriar.

Refogue o alho, a cebola, o bacon e as azeitonas.

Acrescente o sachê de molho e a mesma medida de água.

Acerte o sal, se necessário.

Deixar em fogo baixo mexendo de vez em quando até borbulhar.

Em outra panela colocar o leite, o creme de leite e o queijo light.

Levar ao fogo e mexer até engrossar.

Coloque água para ferver para cozinhar o nhoque.

Quando a água ferver acrescente 1 colher de sal.

Vá colocando os nhoques com uma colher de café.

À medida em que forem subindo retire e escorra.

Em um refratário coloque os nhoques, o molho vermelho e por cima o molho branco, coloque o parmesão e leve ao forno para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/34949-nhoque-preguicoso-de-abobora.html>