

# PURÊ DE ABÓBORAS

## INGREDIENTES

1/2 kg de abóbora madura

1 xícara de leite

1 caldo Maggi sabor leite de coco com pimentão e coentro (se não tiver, pode trocar o leite por leite de coco).

1 dente de alho

2 colheres de margarina

2 colheres de azeite

Molho de pimenta a gosto

Cheiro verde e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Ferva a abóbora na água sem sal. Quando amolecer, escorra e passe ainda quente no espremedor. Acrescente 2 colheres de azeite e reserve.

Em uma panela, doure a cebola e o alho na margarina. Acrescente o leite, o caldo e o cheiro verde. Deixe ferver, mexa bem e coloque a abóbora espremida. E por fim, acerte o sal e acrescente molho de pimenta a gosto.

Pode servir para acompanhar peixes, carnes e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40919-pure-de-aboboras.html>