DOCE DE ABÓBORA DIET NA PANELA PRESSÃO

INGREDIENTES

1 kg de abóbora de pescoço doce

9 colheres (sopa) cheias de adoçante forno e fogão tal e qual

1 colher (café) de cravos ou a gosto

MODO DE PREPARO

Picar a abóbora em quadradinhos de 2x2 cm, passar na água para lavá-los e depois deixar escorrendo.

Numa panela de pressão de 4,5 litros com fundo grosso dispor os cubos da abóbora todos no fundo arrumadinhos (de forma que não fiquem um em cima do outro) e por cima jogar o adoçante e os cravos.

Tampar a panela e em fogo alto deixar aquecer até chiar, quando começar a chiar contar 3 minutos e tirar do fogo.

Se preferir pode deixar apurando um pouquinho com a panela destampada e sem mexer, mas com cuidado pois a calda não pode secar e abóbora não pode desmanchar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46003-doce-de-abobora-diet-na-panela-pressao.html