



RECEITA PURÊ DE ABÓBORA (ALESSANDRA MELO)

É uma ótima substituição para o arroz ou qualquer outro cereal.

 25 minutos 25 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de manteiga, sem sal (57 g) ou 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g) picada
- 700 gramas de abóbora em pedaços pequenos sem casca
- 1 pitada de sal marinho
- 200 gramas de creme de Leite (se for intolerante usar zero lácteo)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 1 xícara de chá de água (237 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta 3 colheres (sopa) da manteiga e refogue a cebola até murchar. Junte a abóbora e a água, tampe e cozinhe por 10 minutos ou até o líquido secar. Durante esse tempo, vá amassando a abóbora com as costas de uma colher, conforme for amolecendo. Tempere com sal. Fora do fogo, adicione a manteiga restante e o creme de leite e misture bem. Finalize com as ervas e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (311 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	4 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	74 mg	232 mg	10 %