



PURÊ DE ABÓBORA

Uma variação desta clássica receita, se você deseja consumir carboidratos dentro da quantidade do seu planejamento alimentar. Além de experimentar outro sabor ;-)

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cozida
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g] **ou** 1 porção de manteiga Vegetal [10 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g] **ou** 240 gramas de bebida Vegetal de Aveia **ou** 240 gramas de bebida Vegetal de Amêndoa **ou** 100 gramas de leite de coco **ou** 240 gramas de bebida Vegetal de Castanha de Caju
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [50 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1/2 colher de chá de tomilho, fresco [0 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esprema ou amasse a abóbora. À parte, em uma panela refogue no azeite e manteiga: a cebola, o alho.
- 2º Quando estiver bem douradinhos, acrescente: o cheiro-verde, o leite e os temperos secos.
- 3º Adicione a abóbora.
- 4º Mexa bem até o ponto de desgrudar um pouco do fundo da panela, são 3 minutos + ou-.
- 5º Opcional: molho de pimenta, queijo ralado.
- 6º Opcional: molho de pimenta, queijo ralado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [143 g]	% DDR
ENERGIA	60 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	19 mg	27 mg	1 %