



PURÊ DE CABOTIA

Purê leve, rico em fibras e muito saboroso.

 40 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cabotian crua
- 1 colher de sopa cheia de manteiga sem sal [32 g]
- 2 gramas de sal, cozinha
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com casca, corte a abóbora em cubos de 3cm.
- 2º Leve uma panela média ao fogo médio. Quando aquecer, adicione a manteiga e deixe dourar até que comece a caramelizar [Manteiga noisette], junte a abóbora e tempere com sal e pimenta. Deixe a abóbora cozinhar com a panela tampada por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. À medida que a abóbora for cozinhando, amasse os cubos com a espátula, até formar um purê rústico. Pingue um pouco de água para o cozimento, se for necessário.
- 3º Desligue o fogo, ajuste o sal e temperos e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	145 mg	6 %