



PURÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a abóbora ao micro-ondas até que fique macia. Basta colocá-la em um prato, retirando previamente as sementes e colocando no micro-ondas em potência média. Este processo dura de 15 a 20 minutos.
- 2º Raspe o purê da abóbora deixando a casca de lado.
- 3º Tempere o purê ainda quente com a manteiga, sal e pimenta a gosto. Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	31 mg	1 %