

PURÊ DE ABÓBORA

 33.9 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora cabotian cozida
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 35 gramas de cebola
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 20 gramas de coentro
- 100 gramas de leite de coco
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a abóbora com uma escovinha e corte em pedaços grandes.
- 2º Retire as sementes e coloque os pedaços com a casca em uma panela de pressão.
- 3º Cozinhe a abóbora por aproximadamente 10 minutos após pegar pressão ou até ficar macia.
- 4º - Cozinhe a abóbora por aproximadamente 10 minutos após pegar pressão ou até ficar macia.
- 5º Escorra a água da abóbora e com o auxílio de uma colher raspe toda a polpa da abóbora descartando a casca. - Amasse bem a polpa com um garfo para formar um purê.
- 6º Em uma panela preaquecida coloque o azeite, a cebola, o alho e refogue até dourar.
- 7º Acrescente a abóbora, o cheiro-verde, o sal e a pimenta a gosto e refogue bem até ficar cremoso.
- 8º Por fim coloque o leite de coco e deixe encorpar mexendo sempre

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	19 kcal	1%
CARBOIDRATOS	11 g	2 g	1%
PROTEÍNA	2 g	0 g	1%
GORDURA	6 g	1 g	2%
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	2%
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2%
SÓDIO	37 mg	7 mg	0%