Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Creme de abóbora

Preparação 40 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

250 gramas de abóbora cabotian cozida

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

Método de preparo

1

Coloque 500ml de água numa panela. Ferva, coloque a abóbora já descascada e sem sementes a cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e reserve, espere esfriar um pouco. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Coloque o alho e a abóbora já cozida no liquidificador e bata. Coloque o gengibre e bata novamente por mais alguns minutos. Adicione sal. Volte ao fogo e aqueça. Salpique grãos de gergelim negro quando for servir. Quando for bater os ingredientes no liquidificador coloque a água aos poucos e controle a textura que você deseja. Deve ficar bem cremosa.

2

Coloque 500ml de água numa panela. Ferva, coloque a abóbora já descascada e sem sementes a cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e reserve, espere esfriar um pouco. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Coloque o alho e a abóbora já cozida no liquidificador e bata. Coloque o gengibre e bata novamente por mais alguns minutos. Adicione sal. Volte ao fogo e aqueça. Salpique grãos de gergelim negro quando for servir. Quando for bater os ingredientes no liquidificador coloque a água aos poucos e controle a textura que você deseja. Deve ficar bem cremosa.