

Purê de Abóbora ou mandioquinha

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

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 20 minutos 6 porções

Ingredientes

ou	ou
500 gramas de abóbora cozida	1 unidade de alho cru (3 g)
ou	ou
500 gramas de mandioquinha cozida	1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
ou	ou
1 colher de sopa rasa de manteiga com sal (19 g)	1/2 colher de chá de tomilho, fresco (0 g)
ou	ou
1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)	1 colher de sopa de azeite de oliva (8 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	
ou	
1 unidade média de cebola crua (70 g)	
ou	
1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (50 g)	

Método de preparo

1

Esprema ou amasse a abóbora. À parte, em uma panela refogue no azeite e manteiga: a cebola, o alho.

2

Quando estiver bem douradinhos, acrescente: o cheiro-verde, o leite e os temperos secos.

3

Adicione a abóbora.

4

Mexa bem até o ponto de desgrudar um pouco do fundo da panela, são 3 minutos + ou-.

5

Opcional: molho de pimenta, queijo ralado.

6

Opcional: molho de pimenta, queijo ralado.