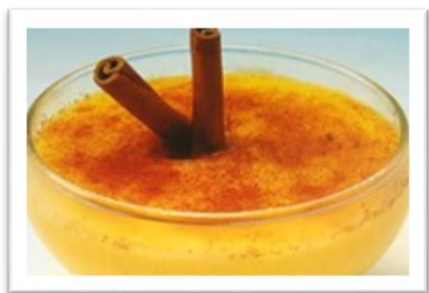


Receita de curau de abóbora



É simples e rápido de ser feito. A abóbora é fonte de betacaroteno, responsável por sua coloração laranja. Além de ser importante para saúde da pele, o betacaroteno é convertido em vitamina A conforme a necessidade dessa vitamina no organismo.

VEJA COMO PREPARAR!

INGREDIENTES

- 500g de abóbora descascada e cortada em cubos
- 1/2 xícara de água
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de margarina
- Canela em pó a gosto para polvilhar

MODO DE FAZER

1. Em uma panela de pressão, coloque a abóbora e a água e deixe cozinhar durante 20 minutos depois que a panela começar a chiar.
2. Espere sair a pressão, abra a panela, escorra a abóbora e deixe esfriar.
3. No liquidificador, bata a abóbora, o leite de coco, o leite, o açúcar, o sal, o amido de milho e a margarina.
4. Despeje a mistura em uma panela, leve ao fogo e deixe engrossar por 30 minutos em fogo baixo (160 °C), mexendo para não grudar.

Site: www.novamarquesa.com.br