Purê de abóbora fit

Ingredients

2 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco

1/2 cebola picada

1/3 de pimentão picado

2 dentes de alho picados

500 gramas de abóbora cabotiá sem casca, sem sementes e cortada em cubos

1 pitada de açúcar (opcional)

Sal a gosto

250 ml de água fervente

Cebolinha a gosto

Preparo

Reúna os ingredientes do purê de abóbora fit;

Em uma panela, esquente o óleo e refogue a cebola e o pimentão;

Adicione o alho e deixe refogar também;

Acrescente a abóbora, o açúcar e misture bem;

Coloque o sal, misture e deixe refogar mais um pouco;

Despeje a água, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até a abóbora ficar macia;

Retire a tampa e deixe a água secar;

Amasse a abóbora até formar um purê, finalize com a cebolinha e misture;

Sirva com carnes ou legumes. Bom apetite!