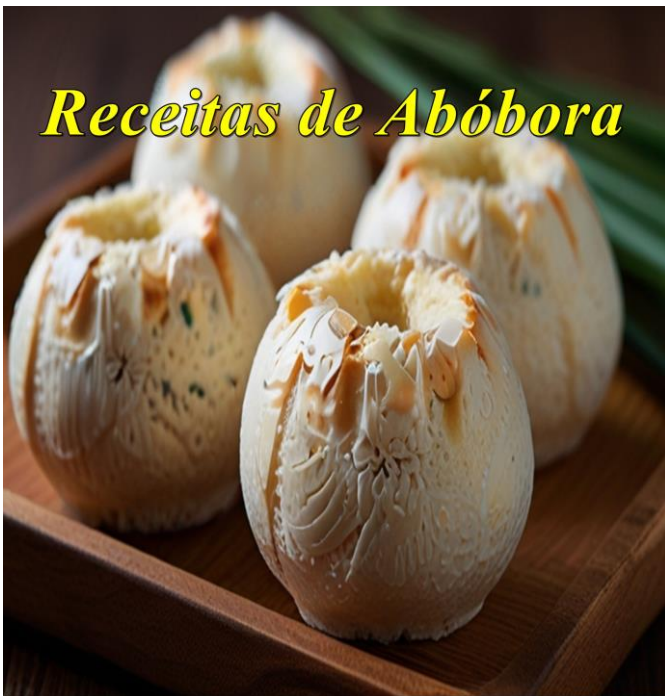








# *Receitas de Abóbora*



**NEIRIBERTO SILVA DE FREITAS**

Sinopse:

Delícias de Abóbora: 50

Receitas Irresistíveis

Descubra o sabor e a versatilidade da abóbora com este livro de receitas abrangente, que traz cinquenta pratos deliciosos e saudáveis para todas as ocasiões. Desde entradas e sopas reconfortantes até pratos principais e sobremesas incríveis, cada receita destaca a abóbora como o ingrediente estrela. Perfeito para cozinheiros de todos os níveis, este livro oferece instruções claras e dicas úteis para transformar a abóbora em pratos

memoráveis que irão encantar sua família e amigos. Prepare-se para explorar novas maneiras de apreciar este vegetal nutritivo e delicioso!

Capítulos e Receitas:

Capítulo 1: Sopa de Abóbora Cremosa

Ingredientes:

1 kg de abóbora descascada e cortada em cubos

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 litro de caldo de legumes

200 ml de creme de leite

Sal e pimenta a gosto

Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Em uma panela grande,  
aqueça o azeite e refogue a  
cebola e o alho até dourar.

Adicione a abóbora e o caldo  
de legumes.

Cozinhe até a abóbora ficar  
macia.

Bata a mistura no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Volte a mistura à panela, acrescente o creme de leite e tempere com sal e pimenta.

Aqueça por mais alguns minutos e sirva quente.

## Capítulo 2: Risoto de Abóbora

Ingredientes:

500 g de abóbora em cubos pequenos

1 xícara de arroz arbóreo

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 litro de caldo de legumes  
quente

1/2 xícara de vinho branco  
seco

1/2 xícara de queijo parmesão  
ralado

2 colheres de sopa de  
manteiga

Sal e pimenta a gosto

Azeite de oliva

Modo de Preparo: