

# ABÓBORA BUTTERNUT



## QUAL É O SABOR?

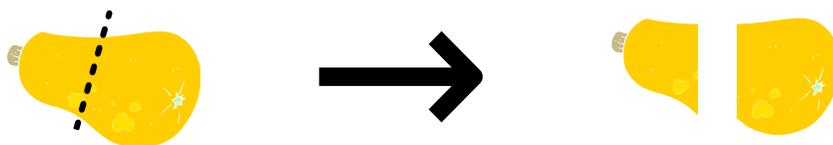
A abóbora tem um sabor doce sutil que combina com pratos doces e salgados. Tem gosto de abóbora comum!

## COMO EU AS ESCOLHO?

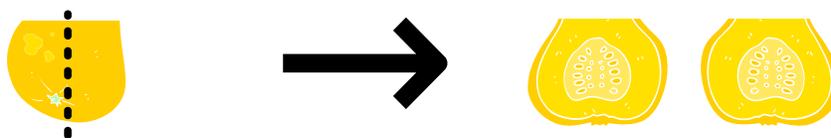
Escolha abóboras que sejam pesadas quando você as segura, sejam de cor bege e que não tenham amassados.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

- Lave bem a abóbora para remover qualquer sujeira.
- Corte o caule e o fundo da abóbora.
- Corte a abóbora ao meio para separar a parte mais fina da mais redonda. Agora retire toda a pele.



- Coloque a parte redonda com o lado cortado voltado para cima e, em seguida, corte ao meio novamente de cima para baixo. Você verá sementes dentro.



- Retire as sementes com uma colher, como faria com qualquer abóbora ou melão.
- Corte no tamanho que a sua receita pede.

## O QUE EU DEVERIA FAZER COM A ABÓBORA?

Adicione cubos assados a **saladas**, cozinhe a abóbora e bata no liquidificador até virar uma **sopa**, faça um purê de abóbora como **acompanhamento** prático, asse com canela e recheie com granola para uma **sobremesa** saudável...as opções são infinitas!

Acesse o site do URI SNAP-Ed para obter receitas de abóbora.

## DICA DE COZINHA!

Para tornar a abóbora mais fácil de descascar, cozinhe-a inteira no micro-ondas por 3 minutos.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed