

Serve 12

Abóbora Japonesa Guisada

2 libras de abóbora japonesa ou outra abóbora de casca mais dura
3 cebolas médias picadas
3 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite de oliva
3 copos de água
1 colher de chá de pimenta malagueta picada (opcional)
Sal e pimenta-do-reino para temperar (opcional)

1. Retire a casca da abóbora japonesa e corte em cubos.
2. Aqueça o azeite em uma panela.
3. Refogue a cebola e o alho.
4. Adicione a abóbora e refogue por um minuto.
5. Adicione água e cozinhe até amolecer a abóbora, sem cozinhar demais.
6. Tempere com sal e pimenta se preferir.



Informações nutricionais: Tamanho da porção: $\frac{3}{4}$ copo; Calorias 70; Frutas e Vegetais: 2; Gordura: 2,5g; Fibra: 2g

**UMass
Extension**

UMass Extension é uma empregadora e provedora de oportunidades iguais a todos, uma cooperadora do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Contate o escritório local da UMass Extension para informações sobre acessibilidade para deficientes ou o diretor da UMass Extension se você tiver reclamações relacionadas à discriminação, 413-545-4800.

