

Sobremesas Vegan

Doce de Abóbora

25 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

1 kg de abóbora

850 g de açucar

1 pau de canela

Informação nutricional

Energia	430,2 kcal	22%*
Proteínas	0,4 g	1%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	108,6 g	42%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para preparar doce de abóbora, descasque a abóbora e parta-a em cubos. Lave-a e leve-a ao lume com o açúcar e o pau de canela.
2. Deixe ferver até fazer estrada (quando se deita uma colherada num prato e se passa um dedo, fica uma estrada no meio do doce).
3. Se preferir que o doce de abóbora não tenha pedaços, pode passá-lo pela varinha mágica.