



Sobremesas

Bolos

## Filhoses de Abóbora

A doçaria portuguesa é extremamente variada e no Natal são muitas as diferentes tradições de doces de Natal! As filhós, entre várias outras receitas, ocupam as mesas da quadra natalícia, tornando esta época ainda mais doce. A filhó de abóbora é um doce tipicamente português, muito comum nas regiões do interior. Quando chega o Natal, é comum ver a filhós de abóbora em várias mesas, sendo difícil resistir à sua consistência crocante por fora e fofa por dentro.

🕒 45 min.

🔗 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

500 g de abóbora  
50 g de fermento padeiro fresco  
200 ml de leite morno  
2 ovos  
300 g de farinha sem fermento tipo 65  
1 c. de sobremesa de açúcar  
1 c. de chá de sal fino  
óleo para fritar q.b.  
açúcar e canela para polvilhar q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	576,9 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	7,8 g	16%*
<b>Lípidos</b>	35,8 g	51%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	55,2 g	21%*

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

### Preparação

- 1 Começa por preparar a abóbora. Retira a casca e corta em cubos pequenos.
- 2 Pré-aquece o forno a 180°C. Leva a assar a abóbora em papelote, ou seja, fazendo um pequeno embrulho com papel vegetal, colocando dentro desse embrulho a abóbora.
- 3 Deixa assar por cerca de 30 minutos ou até a abóbora estar macia. Retira e reduz a puré. Reserva.
- 4 Dissolve o fermento no leite morno. Numa taça junta o puré de abóbora e o leite com o fermento.
- 5 Junta os ovos, a farinha, o açúcar e o sal. Mistura bem por forma a que a massa fique bem ligada.

- 6 Deixa levedar em local aquecido (durante 30min a 1 hora), com a taça tapada com um pano até formar bolhas à superfície e aumentar a massa de tamanho.
- 7 Aquece o óleo e vai colocando colheradas de massa no óleo. Deixa fritar até ficarem douradas.
- 8 Coloca depois num prato com papel absorvente. Depois passa pela mistura de açúcar e canela.