

Gastronomia Responsável - Nhoque pingado de abóbora

Categories : [Gastronomia Responsável](#)

Abóbora, moranga, jerimum... dela aproveita-se a polpa, as sementes, as folhas e até mesmo o miolo.

Autor: Ana Paula Maltauro Barddal

Categoria: Prato principal

Princípios: Dica: Lave as sementes da abóbora, seque-as e toste com forno médio com sal. Salpique as sementes tostadas sobre o nhoque com molho. É super saudável.