



## Clima Temperado

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BR 392 - km 78 - CEP 96001-970 - Pelotas, RS - Cx.Postal 403

Fone (53) 3275-8100 - Fax (53) 3275-8221

[www.cpact.embrapa.br](http://www.cpact.embrapa.br)

### Responsável e fotos:

Ana Cristina Richter Krolow  
[ackrolow@cpact.embrapa.br](mailto:ackrolow@cpact.embrapa.br)

# Doce de Abóbora em Cubos

## Passo a passo



Fevereiro, 2010  
Tiragem: 50 exemplares



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



Clima Temperado

# Doce de Abóbora em Cubos

## Passo a passo

A abóbora é uma cultura muito difundida no Brasil. Originária da América, era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Pertence à família Cucurbitácea, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino, a abóbora é um fruto rico em vitamina A. Fornece, também, vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. A abóbora tem poucas calorias e é de fácil digestão.



### Ingredientes

Abóbora Madura  
Açúcar Cristal



Lavar, higienizar e cortar as abóboras. Retirar as sementes e a casca.



Cortar em cubos uniformes (em torno de 2,0 a 3,5cm<sup>2</sup>). Imergir os cubos em solução com 5 a 10% de cal hidratada, deixando por cerca de uma hora.

Retirar da cal, lavar bastante para a remoção de resíduos e perfurar os cubos com um garfo.



Colocar 1 kg de cubos de abóbora para cozinhar em 3 litros de calda a 30% de açúcar, mantido sob fervera por, aproximadamente, 2h a 2h30min.

Após este período, o fogo será desligado e os cubos permanecerão na calda por 24 horas.



Tirar os cubinhos da calda e colocar em potes de vidro. Preparar uma calda com 25% de açúcar. Após a fervera da calda, vertê-la nos potes de vidro e fechar com as tampas metálicas.



Levar ao banho-maria em água fervente por 15 minutos, desligar o fogo e resfriar os potes de vidro (conforme figura central).