



## ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA ALESSANDRA MELO

Espaguete de abobrinha ao molho bolonhesa

 20 minutos

 30 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 200 gramas de abobrinha paulista crua
- 80 gramas de acém bovino moído cru
- 60 gramas de molho de tomate
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de queijo parmesão (8 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 100 ml água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º PREPARO DA ABOBRINHA: Cortar uns 200gr de abobrinha em tiras com o cortador (cortar como espaguete) Em uma panela refogar as abobrinhas com azeite, alho, sal e pimenta por uns 2-3 minutos (reservar)
- 2º PREPARO DO MOLHO: Temperar a carne com alho, sal, pimenta. refogar em uma panela com azeite, acrescentar cebola e refogar bem até que a carne fique cozida e douradinha. Acrescentar o molho de tomates, água e cozinhar por uns 10 minutos, acertar o sal e acrescentar algumas folhinhas de manjeriço. Juntar as abobrinhas ao molho, regar azeite e salpicar queijo parmesão.
- 3º Observações: Pode usar a criatividade e preparar o espaguete de abobrinha ao seu gosto e com molho de sua preferência, no entanto, os valores nutricionais estão de acordo com os ingredientes listados na receita.
- 4º Dados nutricionais por porção de 350gr: 273kcal - 17g gordura - 16g carboidrato - 15g proteína - 5g fibra.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	20 %
GORDURA	5 g	17 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	106 mg	369 mg	15 %