



ESPAGUETE DE ABOBRINHA ALESSANDRA MELO

 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas cruas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de sopa cheia de manteiga [32 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe as abobrinhas por um cortador Julienne, desprezando apenas a parte com sementes.
- 2º Em uma frigideira, aqueça o azeite e a manteiga e acrescente a cebola.
- 3º Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com uma pitada de sal e reserve.
- 4º Adicione o extrato de tomate e o queijo parmesão por cima [OPCIONAL];

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (217 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	30 mg	66 mg	3 %