

ABOBRINHA NO MICROONDAS

INGREDIENTES

- 100 gramas de abobrinha
- sal à gosto
- 1 fio de azeite
- pimenta do reino à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a abobrinha em cubinhos de 2cm. Colocar dentro de um saquinho de microondas/freezer. Temperar com sal e pimenta. Colocar um fio de azeite. Misturar bem e dar um nó no saquinho. Fazer alguns furos no saquinho com uma faca. Microondas por + ou - 2min ou conforme necessário para não deixar muito mole, nem cru.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	142 mg	6 %