nutrium

Ana Carolina Melcher

ABOBRINHA RECHEADA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de abobrinha
- 170 gramas de patinho ou carne magra
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 unidade pequena de tomate (opcional)
- temperos à gosto (cheiro verde, pimenta, sal, páprica, etc)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte as abobrinhas ao meio no sentido longitudinal e, com auxílio de uma colher, retire as polpas, pique-as e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne moída e refogue por 7 minutos, ou até mudar completamente de cor. Acrescente o alho e refogue por 1 minuto. Adicione o tomate, a polpa da abobrinha reservada, o ovo, o Tempero SAZÓN® e 1 pitada de sal, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela aberta, por 20 minutos, ou até secar, mexendo de vez em quando. Disponha as abobrinhas em uma assadeira grande, polvilhe a superfície com o sal restante e recheie com o refogado de carne. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos. Retire o papel-alumínio e volte ao forno por mais 10 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (470 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	283 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	2 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	54 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	58 mg	274 mg	11 %