



ABOBRINHA RECHEADA

 35 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média [350 gramas] crua
- 2 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [50 g] **ou** 2,5 colheres de sopa cheias [70 gramas] de frango cozido, desfiado e já temperado **ou** 1 lata [85 gramas] de sardinha em conserva em molho de tomate, cebola, alho e ervas **ou** 60 gramas de proteína texturizada de soja hidratada cozida
- 1 colher de sobremesa cheia de queijo parmesão [8 g] ou levedura nutricional **ou** 10 gramas de mussarela **ou** 1 fatia pequena, de queijo minas, frescal [20 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g] amassado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a abobrinha ao meio no sentido longitudinal e, com auxílio de uma colher, retire a polpa e pique e reserve
- 2º Em uma panela, aqueça o azeite, acrescente o alho e refogue a polpa da abobrinha com 1 pitada de sal e pimenta do reino [a gosto] por 3 minutos. Adicione o a carne moída/frango desfiado já refogado e temperada, e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela aberta, por mais 5 a 10 minutos ou até secar a água, mexendo de vez em quando.
- 3º Disponha a abobrinha em uma assadeira grande, polvilhe a superfície com o sal a gosto e recheie com o refogado de carne/frango. Distribua o queijo ralado pela superfície, 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.
- 4º Pode salpicar salsinha, cebolinha ou manjericão fresco a gosto por cima após pronta ou antes de levar ao forno.
- 5º Sugestão de consumo: sirva com uma salada de vegetais crus para acompanhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (437 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	30 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	43 mg	190 mg	8 %