Aristeli F. Altoé
Nutricionista · 22101760

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 refogada 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 %