



MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 150 gramas de abobrinha crua
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa rasas de queijo parmesão [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie a abobrinha em lâminas finas e reserve;
- 2º Doure o alho ralado em um fio de azeite;
- 3º Desligue o fogo. Ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada tipo espaguete;
- 4º Salpique com sal e adicione o parmesão enquanto estiver quente;
- 5º Sirva.
- 6º * Se preferir, sirva com 1 concha de molho natural de tomate !

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	157 mg	7 %