

## Espaguete de Abobrinha Com Atum (minha)

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 2 porções

### Ingredientes

ou

160 gramas de abobrinha crua

ou

2 latas de atum em conserva (240 g)

ou

1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)

ou

1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

ou

5 folhas de manjericão, fresco (3 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

### Método de preparo

1

1 °Lave as abobrinhas e corte em fios com um descascador. Se você não possui um, pode ralá-las. 2° Em uma panela pequena, misture o molho de tomate com a água [quanto menos água, mais grosso ficará o seu molho]. 3° Quando você atingir a consistência do molho desejada, adicione o atum [ou outra proteína de sua preferência] e os temperos a gosto e cozinhe. 4° Quando ferver, despeje-o sobre o "espaguete" de abobrinha.