



## ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM ATUM (MINHA)

 10 minutos 10 minutos 2 porções

### INGREDIENTES

- 160 gramas de abobrinha crua
- 2 latas de atum em conserva [240 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 5 folhas de manjericão, fresco [3 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 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.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [115 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 118 kcal  | 136 kcal           | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 2 g       | 2 g                | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 18 g               | 24 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                | 8 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                | 3 %   |
| SÓDIO              | 310 mg    | 357 mg             | 15 %  |