



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 %