



ESPAQUETE DE ABOBRINHA

Querendo diferenciar nas preparações, o espaguete de abobrinha é bem versátil e saboroso que se encaixa muito bem nas refeições.

 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de espaguete de abobrinha -
- 1 unidade pequena de cenoura ralada igual a abobrinha [55 g]
- 80 gramas de patinho moído
- 3 unidades pequenas de tomate maduros [150 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g] Opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use um espiralizador de vegetais para cortar a abobrinha e a cenoura em forma de espaguete ou pode utilizar outro ralador que tenha a função de deixar em tiras compridas e finas que possam se aproximar do formato do tipo do "macarrão";
- 2º Aqueça uma frigideira grande, coloque azeite, o alho e a cebola junto com a carne moída e refogue bem primeiramente. Depois acrescente os tomates e a páprica [opcional], deixe formar um molho vermelho natural do tomate juntando um pouco de água para auxiliar. Agora misture a cenoura e a abobrinha e refogue por cerca de 3 minutos. Prove e ajuste o sal se necessário. Sirva com folhas frescas de manjeriço.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	22 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	11 mg	24 mg	1 %