



ABOBRINHA RECHEADA

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abobrinha, cozida, com casca, crua [196 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1.5 fatias medias de queijo muzzarella [30 g]
- 2 colheres de servir de carne moída bovina [80 g] ou 2 colheres de servir de frango cozido desfiado [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece higienizando a abobrinha
- 2º Após isso corte ao meio e retire as pontas e as sementes (raspando) formando uma espécie de "canoa"
- 3º Cozinhe a abobrinha
- 4º Prepare o recheio, carne moída com o extrato de tomate
- 5º Após tudo pronto, vamos para a montagem
- 6º Recheie a abobrinha com a carne moída e por cima coloque o requeijão
- 7º Finalize com as fatias de queijo e condimentos, orégano e manjeriço
- 8º Finalize na airfryer por 8 minutos a 180° ou até o queijo derreter

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	27 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	92 mg	163 mg	7 %