



## ESCONDIDINHO DE ABÓBORA E CARNE

Uma receita excelente para o jantar. Pode ser acompanhado de salada ou legumes cozidos.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 400 gramas de abóbora cozida
- 90 gramas de carne bovina cozida **ou** 150 gramas de proteína de soja
- 50 gramas de queijo Fresco Batido 0% gordura Hacendado
- 1 pitada de sal
- 30 gramas de queijo Mozzarella Ralado para Pizza Continente **ou** 30 gramas de queijo ralado especial fundir Hacendado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a abóbora sem casca picada em cubos médios/pequenos (no microondas com papel toalha umedecido leva 5 minutos)
- 2º Amassar bem a abóbora e adicionar o requeijão, sal e temperos a gosto. Misturar bem.
- 3º Colocar metade do purê no fundo, adicionar o recheio de carne desfiada e cobrir com o restante de purê de abóbora.
- 4º Adicionar o queijo e levar para gratinar por 15 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (600 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	71 %
CARBOIDRATOS	5 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	13 g	15 %
GORDURA	3 g	17 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	88 mg	531 mg	22 %