

**MINI TORTINHAS DE ABOBRINHA** 12 unidades**INGREDIENTES**

- 450 gramas de abobrinha crua
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 100 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, branco [79 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Rale as abobrinhas na parte mais grossa do ralador. Coloque em uma peneira com uma pitada de sal e deixe em cima de um recipiente para escorrer bem a água por 1 hora.
- 2º Passado esse tempo, transfira a abobrinha para um recipiente e junte os ovos, a cebola picadinha, a mussarela ralada, a salsinha, a cebolinha, a farinha de arroz e o sal e a pimenta do reino a gosto. Misture bem.
- 3º Distribua a massa em forminhas de cupcake de silicone e leve ao forno pré aquecido a 180º por 40 minutinhos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR 3 UNIDADES [195 g]	% DDR
ENERGIA	107 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	365 mg	712 mg	30 %