Mariana Ferrari
Nutricionista · 19521

TORTA DE ABOBRINHA PROTEICA

Ideal para lanches proteicos e ricos em fibras: traz saciedade em uma combinação salgada para seu lanche!

20 minutos
1 hora e 20 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1.5 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua (174 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (60 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, rale a abobrinha no ralo grosso e tempere com azeite, tomate, cebola, alho e sal, pimenta do reino e ervas a gosto. Reserve.
2º A parte, bata os ovos, adicione a aveia e o recheio de abobrinha.
3º Unte uma forma e despeje a mistura sobre ela. Finalize com parmesão ralado.
4º Leve ao forno pré aquecido por 40 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	170 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	91 mg	121 mg	5 %