

PALITOS DE ABOBRINHA COM QUEIJO

 25 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de abobrinha
- 3 claras de ovos
- 1 xícara de chá, ralado de queijo, parmesão, baixo teor de sódio (100 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200 graus.
- 2º Lave bem e pique as abobrinhas em palitos ou rodela. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e reserve.
- 3º Em uma tigela, bata as claras até espumar. Em outra tigela, coloque o queijo parmesão ralado.
- 4º Empane as abobrinhas primeiro nas claras batidas e depois no queijo ralado. Disponha em uma assadeira antiaderente.
- 5º Leve ao forno por 8 minutos, vire e asse por mais 8 minutos. Elas ficam levemente douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	13 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	274 mg	233 mg	10 %