Patrícia Duarte
Nutricionista · 71792

ABOBRINHA DE FORNO RECHEADA COM PROTEÍNA DE SOJA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abobrinha, cozida, com casca, crua (196 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 55 gramas de proteína de soja
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela média, coloque a proteína texturizada de soja e a água, deixe hidratar por 30 minutos e escorra.

2º Em uma panela média, coloque o Azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a proteína de soja hidratada, uma pitada de sal e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a cebola e refogue por mais 2 minutos, ou até que fique transparente. Adicione também temperos secos de sua preferência.

3º Corte a abobrinha ao meio, tire um pouco do miolo, recheie com a soja e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos, ou que abobrinha fique macia. Retire do forno e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (316 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	18 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	148 mg	466 mg	19 %