

Abobrinha Recheada

3 porções

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

100 gramas de requeijão light

ou

150 gramas de atum em conserva light

ou

1 unidade pequena de peito de galinha ou frango (140 g)

ou

6 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (150 g)

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

ou

2 gramas de sal dietético

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

03 abobrinhas cruas (100g)

Método de preparo

1

Corte o fundo da abobrinha e retire as sementes, de forma a não danificar a abobrinha. Tempere por dentro com sal e vire de boca para baixo para escorrer a água. Reserve.

2

Recheie com requeijão light, atum, o cheiro verde e a cebola, coloque "em pé" em um recipiente.

3

Coloque água no recipiente de forma a não cobrir a abobrinha. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 a 15 minutos. Retire e decore com folhinhas de cheiro verde.