



BARQUINHOS DE ABOBRINHA

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de abobrinha italiana crua
- 200 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 2 unidades médias de tomate [200 g]
- 5 gramas de sal marinho ou himalaia
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar as abobrinhas no meio e com uma colher retirar a polpa. Reserve;
- 2º Polvilhe um pouco de sal e pimenta nas abobrinhas e leve ao forno para dourar;
- 3º Enquanto isso, refogue a cebola
- 4º Enquanto isso, refogue a cebola
- 5º Enquanto isso, refogue a cebola no óleo. Quando a cebola dourar, acrescente o alho;
- 6º Adicione a Carne moída ao refogado, doure e acrescente os tomates picados. Feche a panela e deixe amolecer os tomates. Tempere com o sal, a pimenta e temperinhos naturais do seu gosto.
- 7º Deixe o molho sequinho mesmo. Retire as abobrinhas do forno e recheie com a carne. Polvilhe um pouco de queijo minas ralado e leve ao forno novamente para dourar e derreter. Sirva logo em seguida.
- 8º Para ter uma opção vegana, pode-se rechear com molho bolonhesa de soja ou um refogado de vegetais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (213 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	229 mg	487 mg	20 %