nutrium

Naylla Pereira de Mazzi

ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO MOLHO BOLONHESA

50 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 2 Unidades Médias de abobrinha (200 g)
- 150 gramas de carne moída crua
- 1 xícara de chá de molho de tomate, lata (245 g)
- 10 raminhos de salsinha, crua (10 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 2 colheres de sopa rasas de queijo parmesão (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Fatie a abobrinha no cortador até que chegue nas sementes, estas devem ser desprezadas (ou você pode utilizar o utensílio próprio para fazer espaguete de legumes). Cozinhe a abobrinha em água fervente por 3 minutos. Escorra bem e reserve.

2º Para o molho: Em uma panela, doure a carne moída, mexendo sempre para desfazer os pedaços grandes. Quando a carne estiver dourada e bem sequinha, acrescente a lata de molho de tomate, sal, pimenta, uma parte do manjericão. Deixe levantar fervura para que o molho engrosse um pouco.

3º Sirva com parmesão e manjericão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	3 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	34 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	615 mg	1921 mg	80 %