

# ROLÊ DE ABOBRINHA RECHEADO COM MANGA

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio: 1 manga tomy

### CALDA FRIA:

Calda fria: 5 folhas de hortelã

4 colher (sopa) mel

1 colher (sopa) aveia flocos

1 colher granola

1 xícara (chá) água

### DECORAÇÃO:

Decoração: 3 folhas de hortelã

2 colher (sopa) aveia flocos

1 colher (sopa) granola

uva passa a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte as duas extremidades da abobrinha e reserve.

Em seguida, passe pelo fatiador no sentido do comprimento e coloque as fatias em uma superfície lisa e tempere as fatias com sal a gosto.

Coloque as fatias em uma panela para cozimento á vapor, e adicione 750 ml água e 2 paus de canela. Tampe a panela e cozinhe até que fique firme e macia.

Em seguida, retire as fatias e coloque em uma travessa, reserve.

Descasque a manga e reserve as cascas.

Em seguida, corte em palitos a manga no sentido do comprimento e reserve em uma travessa.

No liquidificador bata casca da manga, 5 folhas de hortelã, 4 colheres (sopa) de mel, 1 xícara de água, 1 colher de aveia em flocos, 1 colher de granola e reserve.

Recheie as fatias de abobrinha com manga e enrole.

Coloque em uma travessa ou em um prato e acrescente um pouco da calda por cima.

Decore com aveia, granola, hortelã e uva passa.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21176-role-de-abobrinha-recheado-com-manga.html>