

SALADA DE ABOBRINHA LIGHT

INGREDIENTES

1 abobrinha tamanho médio

100 g de queijo ricota fresco

100 g de peito de peru light

sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a abobrinha e corte em cubinhos (eu prefiro com a casca ,pois a proteínas estão nela).

Coloque pra cozinhar em fogo médio.

Enquanto a abobrinha cozinha, pegue a ricota e o peru, e com um ralador, rale e reserve.

Veja se a abobrinha está no ponto (quando estiver macia, ao ponto do garfo entrar sem dificuldade). Desligue o fogo e escora.

Em uma vasilha, despeje o queijo, o peru ralado e a abobrinha.

Tempere com sal e orégano a seu gosto.

Se quiser, adicione um fio de azeite doce para ficar mais saboroso.

Está pronto, sirva com arroz branco ou integral e frago ou bife grelhado.

Dá pra usar como prato de entrada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24562-salada-de-abobrinha-light.html>