

ABOBRINHA RECHEADA LIGHT

INGREDIENTES

4 abobrinha italianas grandes
6 colheres de margarina light
3 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
2 cenouras cortadas em cubos
500 g de peito de frango cozido e desfiado
4 colheres de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento, com a ajuda de 1 colher (chá), retire toda a polpa, pique e reserve.

Numa frigideira, derreta 1 colher (sopa) de margarina light e refogue o alho e a cebola.

Junte a cenoura, o frango, a salsa e refogue por 5 minutos.

Tempere com sal.

Distribua o recheio dentro das abobrinhas.

Coloque-as em uma assadeira e cubra com papel-alumínio, asse por 15 minutos.

Retire o papel-alumínio e polvilhe o queijo parmesão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33793-abobrinha-recheada-light.html>