

FALSA BARQUINHA DE ABOBRINHA RECHEADAS COM FRANGO

INGREDIENTES

1 peito de frango pequeno cozido com 1 caldo de galinha e 1 dente de alho desfiado

4 abobrinhas pequenas cozidas com sal ou caldo de galinha

2 colheres de sopa de queijo light

1 colher de margarina light

1/2 cebola pequena picadinha

1 tomate italiano sem sementes picadinho

1 colheres (sopa) de salsinha/cebolinha picadinha

pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

Opcional queijo parmesão ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango na panela de pressão por 12 minutos, desfie e reserve.

Corte ao meio as abobrinhas e retire o miolo (a parte das sementes) com uma faca, com cuidado, e cozinhe al dente, reserve.

Refogue a cebola na margarina até murchar.

Junte o tomate e refogue até ficar macio.

Acrescente a salsinha, a cebolinha, o frango desfiado, o queijo light e a pimenta.

Prove o sal e se necessário coloque mais.

Recheie as abobrinhas com o frango.

Sirva a seguir ou se preferir polvilhe queijo parmesão ralado e deixe gratinar no forno por 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/35639-falsa-barquinha-de-abobrinha-recheadas-com-frango.html>