

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 requeijão 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 facinha, 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 requeijão 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35639-falsa-barquinha-de-abobrinha-recheadas-com-frango.html>