BRUSCHETTA DE ABOBRINHA (LIGHT)

INGREDIENTES

1 abobrinha média-grande

1 tomate

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de parmesão (melhor ralado na hora)

cheiro-verde

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha ao meio verticalmente e depois horizontalmente. Retirando parte (não tudo) do meio da abobrinha de forma com que os 4 pedaços pareçam canoinhas.

Numa travessa levemente untada com azeite, deite as abobrinhas com o lado da casca para cima. Coloque no forno médio para dourarem levemente por dentro.

Enquanto isso, você pode preparar o recheio.

Corte o tomate bem pequenininho e coloque numa tigela.

Pique o alho e o cheiro-verde e junte ao tomate.

Rale o parmesão sobre a mistura.

Adicione o azeite, sal a pimenta e misture tudo.

Nesse ponto suas canoinhas de abobrinha já estarão douradas. Retire-as do forno, vire-as com a casca para baixo.

Cuidadosamente coloque o recheio sobre a abobrinha.

Leve ao forno médio por mais 5 minutos (ou até o parmesão estar levemente derretido).

Pronto, agora é só servir!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38294-bruschetta-de-abobrinha-light.html