

# ENTRADA DE ABOBRINHA COM BRÓCOLIS E PALMITO

## INGREDIENTES

4 abobrinhas italianas (tamanho médio)  
1 brócolis ninja pequeno - buquês  
100 g de palmito picado  
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de cheiro-verde  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave as abobrinhas, corte em três partes, retire as sementes com uma colher de chá.

Polvilhe sal na parte interna das abobrinhas cortadas, coloque em uma assadeira com a abertura voltada para baixo. Deixe escorrer. Em seguida vire as abobrinhas e distribua o recheio no seu interior e complete com o queijo.

Leve ao forno (180°C ), por 45 minutos ou até que o queijo esteja dourado. Sirva como entrada decorando o prato com uma folha de alface e um tomate cereja cortado ao meio regados com azeite e sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44561-entrada-de-abobrinha-com-brocolis-e-palmito.html>