

JANTAR

Abobrinha com almôndegas

350 kcal	32 g	21 g	16 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- abobrinha cozida: 193 g (cerca de 2 xícaras)
- carne moída crua: 126 g (cerca de 5 colheres de sopa)
- ovo batido: 1/2 unidade
- aveia em flocos: 13 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de sopa)
- molho de tomate: 84 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- azeite de oliva: 4 g (cerca de 3/4 colher de chá)

Utensílios

- tigela
- assadeira
- forno
- faca
- frigideira

Preparo — passo a passo

1. Misture a carne moída, o ovo e a aveia nas quantidades da lista até a massa ligar. Modele almôndegas de tamanho semelhante com as mãos limpas.
2. Disponha em assadeira e asse em forno preaquecido, virando se necessário, até dourarem e ficarem completamente cozidas no centro.
3. Corte a abobrinha em fatias e cozinhe ou salteie até ficar macia. Sirva as almôndegas por cima, com os demais ingredientes indicados.

Atenção a alergias: ovo. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.