



ABÓBORA RECHEADA

INGREDIENTES:

4 abóboras pequenas
Óleo vegetal
Sal a gosto

RECHEIO:

4 colheres (sopa) de caldo de legumes caseiro
½ pimentão vermelho picado
4 cebolinhas verdes picadas
4 tomates sem pele e sem semente
1 colher (sopa) de ervas frescas (orégano, salsinha, manjeriço)
1 xícara (chá) de purê de abóboras
100 g de ervilhas verdes em conserva
100 g de milho-verde em conserva
100 g de tofu (queijo de soja) ralado
Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



PREPARO:

Corte a tampa das abóboras e coloque-as em uma assadeira. Salgue e cubra com um fio de óleo vegetal e depois com papel alumínio. Cozinhe em forno médio (180 °C) até que a polpa esteja tenra.

Deixe esfriar e, com ajuda de uma colher, retire as sementes e os filamentos. Coloque o caldo de legumes caseiro em uma panela, junte o pimentão, as cebolinhas verdes, os tomates e as ervas. Tampe e cozinhe em fogo médio durante dez minutos aproximadamente. Retire e misture o purê de abóboras, as ervilhas, o milho-verde, coloque o tofu ralado e tempere com sal a gosto.

Recheie as abóboras e leve para gratinar em forno alto (220 °C) por dez minutos aproximadamente.

130 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.