



ANTEPASTO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas italianas cortadas em rodelas grossas
- 1 cebola em pétalas
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 2 folhas de louro frescas
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 6 dentes de alho em lâminas
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas inteiras
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 3 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Em uma assadeira, coloque as abobrinhas, a cebola, o pimentão e o louro e tempere com sal e óleo vegetal. Asse em forno preaquecido (150 °C) apenas para murchar e reserve. Em uma frigideira antiaderente aqueça o azeite e doure o alho.

Desligue o fogo e acrescente as azeitonas, o cheiro-verde e o orégano. Mexa bem e misture os legumes assados.

Dica: este prato é ideal para ser preparado de um dia para outro.

146 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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