



ENTRADA DE CHUCHU E ATUM

INGREDIENTES:

2 chuchus médios
Caldo de legumes caseiro

RECHEIO:

1 lata de atum em água
½ xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroços
½ xícara (chá) de cebolinha verde picada
3 ovos cozidos picados
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 xícara (chá) de maionese light
Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Descasque os chuchus, corte-os ao meio e retire toda parte branca. Coloque-os em uma panela, adicionando o caldo de legumes caseiro. Cozinhe de maneira que fique crocante e deixe esfriar.

RECHEIO:

Em um recipiente, coloque o atum, os ovos cozidos, as azeitonas, a cebolinha e tempere com sal e azeite. Acrescente a maionese light e mexa bem até que a mistura fique homogênea. Depois de frios, retire um pouco da polpa dos chuchus com uma colher e coloque bastante recheio em cada um. Leve para gelar e sirva como entrada.

253 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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