



CEBOLAS RECHEADAS

INGREDIENTES:

- 4 cebolas grandes
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- 1 talo de salsão picadinho
- 1 dente de alho amassado
- 2 folhas de sálvia picadinha
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de óleo de canola
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Descasque as cebolas e coloque-as em uma panela com água fervente e sal. Deixe cozinhar por cerca de cinco minutos e escorra bem.

Corte uma tampa de cada cebola (em sentido horizontal) e retire um pouco da polpa central, deixando uma borda de aproximadamente 2 cm. Pique a polpa das cebolas e coloque-as em uma panela com 1 colher (sopa) de margarina light; junte o salsão, o alho e a sálvia. Deixe refogar bem e, em seguida, adicione a farinha de rosca, mexendo muito bem. Desligue o fogo, acrescente o queijo ralado e tempere com sal a gosto.

Recheie todas as cebolas e disponha-as em refratário untado com um fio de óleo. Divida a outra colher de margarina light em quatro e coloque uma porção em cada cebola. Asse em forno preaquecido (200 °C) até dourar. Sirva com arroz branco e salada de folhas.

113 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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