



PURÊ DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

1 abobrinha
 $\frac{1}{2}$ cebola pequena e ralada
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de margarina light
Sal a gosto

PREPARO:

Cozinhe a abobrinha com sal e depois liquidifique, deixando-a com uma consistência pastosa. Em uma panela à parte, refogue a cebola e junte a preparação. Deixe com uma consistência de purê.

49 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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