



MACARRÃO DE ABROBRINHA

Ingredientes

Cebola / alho / tomate picado / sal;

Macarrão;

Abobrinha ralada em formato de macarrão

Queijo ralado

Modo de preparo

Coloque os temperos na frigideira com um fio de azeite para refogar;

- Coloca o macarrão e a abobrinha na frigideira e misture bem ao refogado dos temperos. Acrescente queijo ralado por cima e apague o fogo. Seu macarrão com abobrinha está pronto!

Sugestão André Teles: Acompanhe seu macarrão com abobrinha com uma proteína e não se preocupe com quantidades, as calorias da abobrinha são muito baixas e isso lhe permite comer em quantidades realmente maiores sem demais prejuízos. Podem ser acrescentados também um molho de tomate ou ketchup Heinz ou mesmo um requeijão light para trazer ainda mais sabor a sua refeição.