

Salada de endivia com pera e nozes

(com molho de mostarda e mel)

Ingredientes:

- 200 g abobrinha cortadas em tirinhas finas tipo spaghetti.
- 2 tomates italianos sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho ralado
- Azeite extra virgem
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Folhas de manjeriço

Modo de preparo:

Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o molho de tomate e refogue. Desligue o fogo e adicione o tomate (não é preciso cozinhar o tomate). Reserve.

Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo, coloque o spaghetti de abobrinha e finalize com sal.

O calor da panela vai deixar a abobrinha ficar “al dente”. Coloque o molho de tomate, decore com folhas de manjeriço e sirva em seguida.



Escondidinho de Batata Baroa e Cogumelo Paris

2 porções

INGREDIENTES:

- 200 g abobrinha cortadas em tirinhas finas tipo spaghetti.
- 2 tomates italianos sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho ralado
- Azeite extra virgem
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Folhas de manjeriço



Tempo de preparo
30 min.

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o molho de tomate e refogue. Desligue o fogo e adicione o tomate (não é preciso cozinhar o tomate). Reserve. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo, coloque o spaghetti de abobrinha e finalize com sal. O calor da panela vai deixar a abobrinha ficar “al dente”. Coloque o molho de tomate, decore com folhas de manjeriço e sirva em seguida.



Cuscuz de Quinoa com Legumes

2 porções

INGREDIENTES:

- 200 g abobrinha cortadas em tirinhas finas tipo spaghetti.
- 2 tomates italianos sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho ralado
- Azeite extra virgem
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Folhas de manjeriço



Tempo de preparo
40 min.

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o molho de tomate e refogue. Desligue o fogo e adicione o tomate (não é preciso cozinhar o tomate). Reserve. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo, coloque o spaghetti de abobrinha e finalize com sal. O calor da panela vai deixar a abobrinha ficar “al dente”. Coloque o molho de tomate, decore com folhas de manjeriço e sirva em seguida.



Lentilhas Francesa com Tomatinho Cereja e Alho Poró

2 porções

INGREDIENTES:

- 200 g abobrinha cortadas em tirinhas finas tipo spaghetti.
- 2 tomates italianos sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos
- ½ cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho ralado
- Azeite extra virgem
- ½ xícara de molho de tomate
- Folhas de manjeriço



Tempo de preparo
20 min.

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o molho de tomate e refogue. Desligue o fogo e adicione o tomate (não é preciso cozinhar o tomate). Reserve. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo, coloque o spaghetti de abobrinha e finalize com sal. O calor da panela vai deixar a abobrinha ficar “al dente”. Coloque o molho de tomate, decore com folhas de manjeriço e sirva em seguida.



Spaghetti de abobrinha com molho de tomate



30 min.

a abobrinha é um alimento de fácil digestão e muito utilizado pra regular o funcionamento do intestino. Também é um ótimo alimento para controlar enjôos e tem ação vermífuga.

Ingredientes:

- 200 g abobrinha cortadas em tirinhas finas tipo spaghetti.
- 2 tomates italianos sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho ralado
- Azeite extra virgem
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Folhas de manjericão

Modo de preparo:

Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o molho de tomate e refogue. Desligue o fogo e adicione o tomate (não é preciso cozinhar o tomate). Reserve. Em outra panela, doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo, coloque o spaghetti de abobrinha e finalize com sal. O calor da panela vai deixar a abobrinha ficar “al dente”. Coloque o molho de tomate, decore com folhas de manjericão e sirva em seguida.

