

Abobrinha Fit

Aqui em casa o chef é o Fernando. Que, sem querer “inventou” essa espécie de suflê de abobrinha. Amei porque sustenta e não é muito calórico – sem falar que a Valentina também gostou, então sempre que dá, faço aqui.



Ingredientes

2 abobrinhas italianas raladas no ralador menor;

Meia xícara de farinha de rosca bem fininha (da sua

preferência);

Pimenta do reino e sal a gosto;

1 ovo inteiro para dar liga;

1 ou 2 colheres de sopa de queijo ralado.

Modo de Fazer:

Misture a mão (ou com a mão) a abobrinha ralada, a farinha e o ovo até virar uma massa.

Tempere com sal e pimenta a gosto e coloque em um refratário untado com azeite.

Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos até dourar e firmar a massa.

Você pode servir em um refratário médio ou apresentar em cumbucas pequenas e individuais com uma “entrada “...