VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

ESPAGUETE DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 150g de abobrinha cortada em lâminas finas
- 1 dente de alho ralado

MODO DE PREPARO:

Fatie a abobrinha em lâminas finas e reserve. Doure o alho ralado em um fio de azeite. Desligue o fogo. Ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada tipo espaguete. Salpique com sal.

•Observação: A abobrinha não vai ao fogo! O calor da panela já basta.

Acrescente o molho que desejar, ou apenas salpique laminas de amêndoas. Vai ficar uma maravilha!

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br