



Receitinhas

PALITOS DE ABOBRINHA COM PARMESÃO

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (café) cheia de alho triturado (picado ou amassado);
- 1 pitada de orégano (quantidade de acordo com seu gosto);
- 1 pitada de sal (quantidade de acordo com seu gosto);
- Pimenta do reino (quantidade de acordo com seu gosto).

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes acima e espalhe em um recipiente pequeno e de fundo reto. Banhe os palitos de abobrinha nesta mistura, envolvendo todos os lados no tempero. Retire do tempero e passe no queijo parmesão, como se estivesse empanando. Forre uma assadeira com papel alumínio e unte com azeite por cima do alumínio. Coloque os palitos e leve para assar. Como cada forno é de um jeito, o ideal é você ficar de olho, quando dourarem estão prontos. No meu forno foram 20 minutos.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

