



Receitinhas

PASTA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas grandes e finas raladas grosso
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena ralada grosso
- 2 dentes de alho bem picados
- Sal e pimenta síria a gosto
- 2 colheres (sopa) de pasta de gergelim (tahine)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- Gergelim torrado a gosto para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture a abobrinha ralada com o sal e deixe por 30 minutos. Esprema bem e reserve. Numa panela, aqueça o azeite e doure levemente a cebola e o alho. Junte a abobrinha escorrida, o sal e a pimenta síria. Refogue por oito minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e adicione o tahine e a cebolinha. Misture bem e deixe esfriar.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

