



Receitinhas

ROLINHOS DE ABOBRINHA COM QUEIJO CREMOSO

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas italianas pequenas
- 4 colheres (sopa) de queijo de cabra cremoso (tipo boursin, chèvre ou ricota)
- 2 col (sopa) de creme de ricota light
- 1 fio de azeite
- Pimentas moídas na hora
- Sal a gosto
- Castanha de caju picada para finalizar

Para o Molho Pesto:

- 1 xícara (chá) de manjerição fresco
- Folhas de coentro fresco a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- 2 pedras de gelo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Fatie as abobrinhas em lâminas finas com uma mandolina e reserve. Iremos usá-las cruas, mas se você preferir cozinhe rapidamente no vapor, algo em torno de 2 minutos apenas. Reserve. Prepare o recheio misturando o queijo de cabra cremoso, o creme de ricota light e tempere com azeite, pimenta moída e sal. Estique as lâminas de abobrinha uma a uma, coloque uma porção de recheio em uma das pontas e enrole. Repita isso com todas as lâminas. Para preparar o pesto basta bater todos os ingredientes juntos com um mixer ou liquidificador. Sirva os rolinhos de abobrinha sobre o molho pesto e finalize com a castanha de caju picada. Se quiser dar um toque a mais decore com flores comestíveis.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

