

Dia 1
Almoço:
Prato Principal

Espaguete de abobrinha com molho de tomate

INGREDIENTES:

- 150 gramas de abobrinha cortada em lâminas finas
- 1 dente de alho ralado
- 50 gramas de tomates picados em cubos pequenos sem sementes
- 20 gramas / aprox. 1/2 cebola pequena cortada em cubos finos
- Azeite extravirgem
- Sal
- 1 dente de alho
- Manjerição
- 1/2 xícara de polpa de tomate



Tempo de preparo
20 min.

MODO DE PREPARO:

Espaguete

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

Molho

Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite, coloque o molho de tomate e refogue. Acrescente o tomate já cortado e desligue o fogo logo em seguida. Finalize salpicando com sal.

Monte o espaguete em formato de ninho, coloque o molho de tomate no meio. Decore com folhas de manjerição e sirva.

*A abobrinha
não vai
ao fogo!
O calor da
panela já
basta.*