

ESPAGUETE DE ABOBRINHA VEGANO

Por: Mr. Veggy

Olha que delícia essa nossa receitas de espagete 100% natural e saudável de abobrinha com as nossas Almôndegas Vegetarianas. É de dar água na boca! É super prático de fazer e vai deixar sua semana ainda mais gostosa



TEMPO DE PREPARO

30 min



INGREDIENTES

- 1 Abobrinha grande
- 1 colher de azeite
- Molho de tomate
(se possível caseiro ou 100% natural)
- Sal, pimenta do reino, cebola e alho a gosto.



MODO DE PREPARO

Passo 1

Corte a abobrinha em fatias finas, como um espaguetes, cozinhe em água fervente por 3 minutos, escorra e reserve.

Passo 2

Em uma panela refogue o azeite, alho, cebola, sal, pimenta do reino, em seguida o molho de tomate, aguarde a fervura e desligue.

Passo 3

Para acompanhar asse as almôndegas vegetarianas @mr.veggy em um forno a 180° por 10 minutos e logo após misture com o molho. Na montagem coloque os espaguetes de abobrinha e o molho, está pronto!

