

Abobrinha Recheada com Arroz Integral



Tempo de preparo:
35 min

Rendimento:
4 porções

Tipo:
Pratos quentes

Nível:
Fácil

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz Solito integral cozido
- 2 abobrinhas grandes cozidas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 1/2 xícara (chá) de alho-poró cortado em rodelas
- 1/2 cenoura pequena ralada grossa
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

- Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

- Corte as abobrinhas no sentido do comprimento e retire a polpa.
- Reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, coloque a cebola e frite até dourar levemente.
- Junte o alho-poró e refogue até murchar.
- Retire do fogo e acrescente o Arroz Solito Integral cozido, a cenoura e o cheiro-verde, e misture delicadamente.
- Recheie cada metade das abobrinhas com essa mistura e coloque em uma assadeira média (33 x 23 cm).
- Asse em forno preaquecido por 10 minutos ou até gratinar levemente.
- Sirva a seguir.

Dica: Experimente polvilhar queijo parmesão ralado antes de levar ao forno.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br