Abobrinha Gratinada

www.receitasdafia.com/receitas/abobrinha-gratinada

A abobrinha é uma planta perfeita para inserir na alimentação do dia a dia. Com poucas calorias, ela auxilia na digestão e na saúde dos ossos.O resultado é uma opção de refeição fácil, nutritiva e saborosa.

Abobrinha Gratinada

40 min 4 porções

Ingredientes

- 3 abobrinhas cortadas em rodelas de 1cm
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 litro de leite
- noz-moscada a gosto
- 1 caixa de creme de leite

Modo de Preparo

1. Em uma panela, em fogo médio, coloque a abobrinha, cubra com água, coloque o sal e ferva até ficar 'al dente'.Reserve.
2. Para o molho branco, em uma panela, leve ao fogo médio, a margarina e quando derreter, acrescente a farinha de trigo e mexa bem até dourar.
3. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre, até formar um creme.
4. Tempere com sal e noz-moscada e desligue.
5. Adicione o creme de leite e mexa bem.
6. Em um refratário pequeno, coloque 2 colheres (sopa) do molho branco, coloque a abobrinha e despeje o molho branco restante.
7. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos para gratinar.
8. Sirva em seguida.