



## Abobrinha recheada fit com quinoa e legumes

[www.receitasdafia.com/receitas/abobrinha-recheada-fit-com-quinoa-e-legumes](http://www.receitasdafia.com/receitas/abobrinha-recheada-fit-com-quinoa-e-legumes)

Experimente uma versão saudável da abobrinha recheada com quinoa e legumes. Uma opção deliciosa e nutritiva!

 45 min  2 porções

### Ingredientes

- 2 [abobrinhas](#) italianas médias
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- [Alecrim](#) a gosto
- Azeite a gosto
- 1/3 de xícara de chá de [quinoa](#) em grãos
- 2/3 de xícara de chá de água fervente
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de colher de chá de curry em pó
- 1/2 xícara de chá de [cenoura](#) ralada
- 1/2 xícara de chá de [ervilhas](#)
- Cheiro-verde picado a gosto
- Pimenta a gosto
- Raminhos de tomilho a gosto

## Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 210 °C.
2. Higienize as abobrinhas, corte as pontas e depois corte os vegetais ao meio no sentido vertical.
3. Remova cuidadosamente as sementes das abobrinhas usando uma faca e uma colher.
4. Coloque as abobrinhas em uma assadeira untada e tempere com sal, orégano e alecrim a gosto. Regue com 2 colheres de sopa de azeite e espalhe bem.
5. Asse as abobrinhas por aproximadamente 20 minutos.
6. Enquanto isso, em um recipiente, coloque a quinoa e cubra com água quente. Deixe de molho por 2 minutos, escorra, lave bem e transfira para uma panela.
7. Adicione a água fervente à quinoa, tampe a panela e cozinhe até que os grãos fiquem macios e transparentes. Reserve.
8. Em outra panela, aqueça um pouco de azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.
9. Acrescente o curry em pó e refogue por mais alguns minutos.
10. Adicione a quinoa cozida, a cenoura, as ervilhas e o sal. Misture bem e desligue o fogo.
11. Recheie as metades de abobrinha com o refogado e volte ao forno por mais 20 minutos.
12. Finalize com raminhos de tomilho por cima e sirva. Bom apetite!

Veja também:

Deliciosa receita de [Couve-flor no forno](#)