

Rondelli Fit de Abobrinha com Frango

www.receitasdafia.com/receitas/rondelli-fit-de-abobrinha-com-frango

Deliciosa receita de rondelli de abobrinha recheado com frango desfiado e mussarela, uma opção saudável e saborosa!

Rondelli-Fit de Abobrinha com Frango



Ingredientes

- 1 abobrinha média
- 250 g de fatias de mussarela
- 300 g de frango desfiado e temperado a gosto
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- Mussarela picada

Modo de Preparo

- 1. Comece cortando a abobrinha ao meio e retire suas pontas. Em seguida, faça fatias bem finas com a abobrinha.
- 2. Corte as fatias de mussarela no tamanho das fatias de abobrinha.
- 3. Recheie as fatias de abobrinha com a mussarela e o frango desfiado.
- 4. Enrole as fatias de abobrinha recheadas e disponha-as em um refratário.
- 5. Despeje o molho de tomate por cima dos rondellis e depois salpique a mussarela picada.
- 6. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que a abobrinha esteja macia e o queijo derretido.
- 7. Retire do forno, sirva e bom apetite!

www.receitasdafia.com