



# RECEITAS DA FIA

## Rondelli Fit de Abobrinha com Frango

[www.receitasdafia.com/receitas/rondelli-fit-de-abobrinha-com-frango](http://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



40 min



2 porções

### 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](http://www.receitasdafia.com)