

# Abobrinha empanada low carb

*Abobrinha empanada, mais uma receita para nossa lista de low carb.*



Dia desses, enquanto pesquisava receitas **low carb** para esta serie e li um comentário em uma postagem que dizia “uma pena que toda receita low carb fica com gosto de omelete”. Tinha discordado de tal afirmação até testar uma receita de **abobrinha empanada** que, para minha surpresa, ficou com esse gosto.

Entendo que é um legume meio aguado, mas gosto de ovo foi que senti quando fiz o primeiro teste de **Abobrinha Empanada Low Carb**. Mas em todo caso, deu certo, ao contrário da que fiz sem ovo hoje só com queijo. A gordura acumulou, e ressaltou o sabor forte do queijo parmesão. Por isso segue a receita tal como aprendi, espero que apreciem!

# Receita de Abobrinha Empanada Low Carb

## *Ingredientes*



- 1 abobrinha (italiana, verde, menina...);
- 1 ovo;
- 150 g de queijo parmesão ralado;
- Azeite;
- Sal e pimenta.

## *Modo de preparo*

Lave a abobrinha, descarte o cabo e corte em rodela de mais

ou menos meio centímetro (ou menos). Bata o ovo em uma tigela, adicione uma colher de chá de água e tempere com sal e pimenta.



Depois disso, passe as fatias de abobrinha no ovo batido e depois no queijo ralado. Coloque para assar em uma forma de lateral baixa, coberta por um papel manteiga (fica mais fácil remover a abobrinha empanada). Finalize salpicando mais queijo e um pouquinho de azeite antes de colocar no forno.

Leve ao forno pré-aquecido em 180 graus para assar por 20 min. Sirva quente como petisco ou acompanhamento.



P.S.1: para uma receita fácil de abobrinha chips, apenas tempere com sal e pimenta e azeite em spray (em pequena quantidade), e leve ao forno até que as rodellas de abobrinha estejam douradas e sequinhas. Fica bem gostoso e não esqueça de forrar a forma com papel manteiga.



P.S.2: a receita original você confere [aqui](#).

— — —

*Confira outras receitas com este legume, outra versão de **abobrinha empanada**, versões low carb e mais, [acessando aqui](#).*