

# Receita de Waffle Salgado de Abobrinha

*Dica de sanduíche delicioso para substituir o pão: veja a receita de waffle salgado de abobrinha!*



Que tal uma **receita de waffle salgado** para usar no lugar do pão em um sanduíche? A ideia não é nova, e a combinação mais comum é de frango frito como recheio. Mas como estamos em idade de cuidar da saúde, proponho uma versão mais *fitness*.

A receita original indica preparo com farinha sem glúten e queijo sem lactose. Eu usei farinha de quinoa e de sorgo (só esta segunda é sem glúten). Mas como tinha queijos em casa (e sou totalmente contra colocar comida fora), usei *comté* que já tinha em casa. Mas sugiro usar o que mais agradar!

Então além da **receita de waffle salgado de abobrinha**, segue a dica de *frango empanado assado*, que já postei aqui. Sem muitas delongas, segue a lista de ingredientes e modo de preparo, dessa delícia de comer que quase não engorda!

# Receita de Waffle Salgado de Abobrinha

## *Ingredientes*

- 2 ovos;
- 1 abobrinha (+ ou – 300 g);
- 150 g de queijo (usei *comté* mas na receita original ela usa cheddar sem lactose);
- 3/4 xícara de farinha de trigo;
- sal, pimenta e azeite.

## *Modo de preparo*

Primeiro, rale a abobrinha usando um ralador grosso e deixe escorrer em uma peneira por cerca de uma hora. Elimine o excesso de água com um papel toalha antes de misturar com os outros ingredientes. Mas não é essencial, já fiz apenas secando com um papel toalha e foi suficiente.

Coloque todos os ingredientes (com exceção do azeite) em um *bowl* e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. A mistura deve ficar meio espessa, para evitar que saia para fora da máquina de fazer *waffle*.



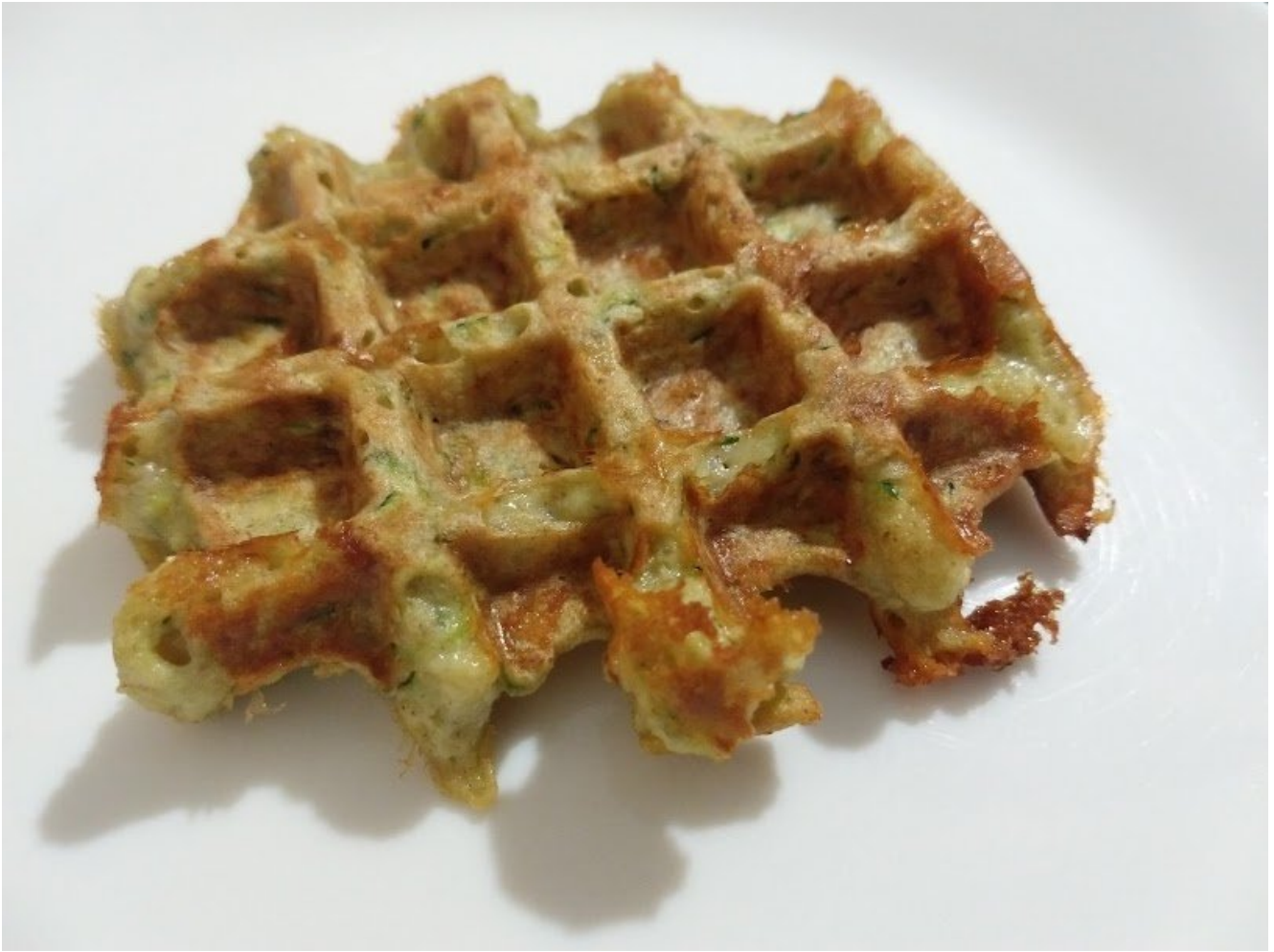


Pré-aqueça a máquina de *waffle* e unte com um pouco de azeite. Coloque duas colheres de sopa da mistura para fazer cada um e asse até que estejam dourados. Cuidado para não exagerar na quantidade, pois pode vazar para fora da frigideira. Eu sempre faço um teste para ver como ficou.









Como recheio do sanduíche, usei pimentões descascados, alface e frango empanado assado. A receita desse frango [está aqui](#) e desta vez fiz uma crosta que incluía além de amêndoas, um pouco de pistache.



— — —

A receita que usei como base é esta [aqui](#). Replico, mas com alterações. Penso que vale à pena testar com outros legumes ralados, como a cenoura!