

## ESPAGUETE DE ABOBRINA COM ALMODENEGAS DE LENTILHAS

### INGREDIENTES:

#### ALMÔNDEGAS DE LENTILHA

FARINHA LOW CARB

- Amêndoas douradas (50g)
- Castanha do Pará ( 50g)
- Chia (15g)
- Sementes de abóbora (20g)

#### MASSA DE LENTILHA:

- Lentilha cozida (200g)
- Agua mineral (40 ml)
- Sal (a gosto)
- Azeitona (3 unidades)
- Curry (a gosto)
- Açafrão (a gosto)
- Cebola Dourada (1 unid.)
- Azeite (1 fio)
- Orégano Fresco (a gosto)
- Salsinha fresca (a gosto)
- Pimenta do Reino (a gosto)

#### ESPAGUETE

Abobrinha Italiana (1 unid. média)  
Alho (2 dentes)  
Azeite (1 fio)  
Sal

#### MOLHO DE TOMATE

Tomates Italianos Maduros (4 unid.)  
Manjericão (a gosto)  
Dentes de alho (4 unid.)  
Azeite (1 fio)  
Cebola picadinha( 2 colheres de sopa)

### MODO DE PREPARO:

#### ALMÔNDEGA DE LENTILHA

1. Em uma frigideira, adicionar as amêndoas e deixar dourar em fogo baixo .Adicionar a amêndoa dourada e todos os outros ingredientes em um processador. Processar até ficar em consistência de farinha. Reserve
2. Adicione todos os ingredientes da massa de lentilhas em um processador e acrescente aos poucos a água, até atingir a consistência de pasta
3. Em uma tigela, disponha a massa de lentilhas e a farinha low carb. Mexa com as mãos para que os ingredientes se misturem bem
4. Modele bolinhas e leve para o forno por 15 min apenas para dar uma firmada.
5. Caso queira, pode congelar uma parte das almôndegas

#### ESPAGUETE:

1. Com auxílio de um cortador de espaguete, passe o utensilio na abobrinha, formando filetes. Reserve
2. Em uma frigideira, doure o alho no azeite, adicione o espaguete, tempere com sal, mexa bem. Desligue o fogo e tampe a panela.

#### MOLHO DE TOMATE

1. Com auxílio de uma faca, faça 2 riscos na casca do tomate, coloque-os em uma forma, regue com azeite e leve ao forno por aproximadamente 20 min
2. Retire a casca com cuidado, corte os tomates ligeiramente. Refogue na panela com cebola e alho. Finalize com o manjericão e sal
3. Deixe apurar em fogo baixo por 10 min. Está pronto!