Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável e deliciosa de almôndegas de frango com abobrinha e molho de tomate:  
  
Ingredientes:  
- 500g de peito de frango moído  
- 2 abobrinhas médias raladas  
- 1 cebola pequena picada  
- 2 dentes de alho picados  
- 1 ovo  
- 1/4 xícara de farinha de aveia (ou farinha de amêndoas)  
- Sal e pimenta a gosto  
- Azeite de oliva  
- 1 lata de tomates pelados  
- Temperos a gosto (orégano, manjericão, pimenta vermelha)  
  
Instruções:  
1. Preaqueça o forno a 200°C.  
2. Em uma tigela, misture o frango moído, a abobrinha, a cebola, o alho, o ovo, a farinha de aveia, o sal e a pimenta. Misture bem até formar uma massa homogênea.  
3. Modele a massa em pequenas almôndegas e coloque-as em uma assadeira untada com azeite.  
4. Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até que estejam douradas.  
5. Enquanto as almôndegas assam, prepare o molho de tomate. Em uma panela, aqueça um pouco de azeite e refogue o alho. Adicione os tomates pelados e os temperos a gosto. Deixe cozinhar por alguns minutos.  
6. Após as almôndegas estarem prontas, sirva-as com o molho de tomate por cima. Você também pode cozinhar um pouco de macarrão integral ou fazer uma salada para acompanhar.  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, sendo uma ótima opção para um almoço saudável e saboroso. Espero que goste!