





TORTILHA COM PESTO E TOMATES

INGREDIENTES

Pesto

- meia lata de **NESTLÉ Creme de Leite Light**
- meio maço de manjeriço
- 1 dente de alho pequeno
- 1 pitada de sal

Tortilha

- meia colher (sopa) de azeite
- 1 cebola em pétalas
- 2 abobrinhas raladas no ralo grosso
- 4 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 4 ovos
- meia lata de **NESTLÉ Creme de Leite Light**
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- tomates cereja para decorar
- folhinhas verdes para decorar (agrião baby, rúcula baby)

MODO DE PREPARO

Pesto: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve.

Tortilha: Em um frigideira média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte as abobrinhas e refogue em fogo alto, até ficarem douradas, e acrescente as azeitonas. Reserve. Em um recipiente à parte bata levemente os ovos com o **NESTLÉ Creme de Leite Light**, tempere com o sal e a pimenta e polvilhe o cheiro-verde. Despeje sobre o refogado reservado na frigideira e vá acomodando a mistura líquida até que fique seca na superfície. Vire e doure do outro lado. Corte em triângulos e sirva, quente ou fria, com um toque do pesto, tomates cereja e folhinhas verdes.

🕒 **Tempo de preparo:** 30 minutos **Tempo total de preparo:** 30 minutos » **Rendimento:** 5 porções » 230 kcal/porção



SALADA DE ABOBRINHA COM HORTELÃ

INGREDIENTES

Molho

- suco de 1 limão-siciliano pequeno
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 pitada de sal

Salada

- 2 abobrinhas
- 10 folhas de hortelã
- 5 castanhas-de-caju picadas grosseiramente
- meia xícara (chá) de **NESTLÉ CORN FLAKES**
- 3 fatias médias de queijo branco
- 1 e meia colher (sopa) de gergelim branco e preto

MODO DE PREPARO

Molho: Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Reserve.

Salada: Corte as abobrinhas em lâminas finas no sentido do comprimento. Passe-as em água fervente, sem que amoleçam, escorra e arrume em um prato de servir. Disponha as folhas de hortelã, as castanhas e o **NESTLÉ CORN FLAKES**. Passe as fatias de queijo no gergelim e grelhe em uma frigideira, em fogo alto, para que fiquem douradas. Corte em pedaços e coloque sobre a salada. Sirva com o molho.

🕒 **Tempo de preparo:** 20 minutos **Tempo total de preparo:** 20 minutos » **Rendimento:** 6 porções » 170 kcal/porção