

# VEM AÍ ...

## JANEIRO 2023

## O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

### 53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA  
2023**

**REALIZAÇÃO**



**PREFEITURA DE  
DRACENA**  
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE  
ESPORTES, LAZER  
E JUVENTUDE

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO**

**OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS**

## CULINÁRIA

### MINI ABOBRINHA RECHEADA

#### INGREDIENTES

- 1- 6 miniabobrinha
- 2- 500 g de carne moída
- 3- 3 fatias de mussarela
- 4- alho a gosto
- 5- cebola a gosto
- 6- sal a gosto

#### MODO DE PREPARO

- 1- Lave bem as abobrinhas com uma buxinha limpa
- 2- Coloque em uma panela com água até cobrir e leve ao fogo
- 3- Quando levantar fervura, deixe mais uns 10 minutos e desligue

- 4- Escorra a água e aguarde esfriar

- 5- Enquanto isso, doure o alho e refogue a carne moída a seu gosto

- 6- Logo em seguida, abra abobrinha por cima retirando a tampinha dela

- 7- Com auxílio de uma colher (café) vá retirando as sementes e um pouco da poupa,

- 8- Depois, fazendo isso, enche o buraquinho da abobrinha com a carne refogada

- 9- Pegue a mussarela, despedace e coloque dentro e em cima da carne que está dentro da abobrinha

- 10- Aí leve ao forno apenas para derreter o queijo

- 11- Está pronto, com aquela pouca que sobrou, retirando a semente faça um purê e sirva com arroz branco as crianças vão adorar.

