



### Ingredientes

- meia abóbora japonesa média
- 1 colher (chá) de óleo
- meia cebola picada
- 1 colher (chá) de sal
- 250 g de queijo minas frescal light cortado em cubos pequenos
- 250 g de peito de peru light cortado em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de maionese HELLMANN'S light
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 2 claras
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão light ralado

### Modo de Preparo

- Retire as sementes da abóbora
- Em uma panela grande, coloque a abóbora, cubra com água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia
- Escorra, retire com cuidado a polpa e reserve a casca
- Preaqueça o forno em temperatura média (180°C)
- Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo médio e doure a cebola
- Junte a polpa da abóbora reservada e o sal
- Refogue por 2 minutos
- Acrescente o queijo, o peito de peru, metade da maionese HELLMANN'S light e a salsinha
- Misture e transfira para a abóbora reservada
- Coloque-a em uma assadeira média (33 x 23 cm) e reserve
- Na batedeira, bata as claras em neve
- Misture delicadamente o restante da maionese HELLMANN'S light, sem bater
- Espalhe sobre o recheio da abóbora e polvilhe o queijo ralado
- Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar
- Sirva em seguida

### Informações Adicionais

#### VARIAÇÃO

Se preferir, misture ao recheio da abóbora 50 g de mussarela light ralada.

#### DICA:

A abóbora japonesa é redonda e também conhecida como abóbora cabochã.