

ALMOÇO

Macarrão com almôndegas

600 kcal	39 g	75 g	15 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- macarrão de trigo seco: 77 g (cerca de 1 xícara de massa seca)
- carne moída crua: 115 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- ovo batido: 1/2 unidade
- aveia em flocos: 11 g (cerca de 1 colher de sopa)
- molho de tomate: 92 g (cerca de 6 colheres de sopa)
- parmesão: 11 g (cerca de 1 colher de sopa)

Utensílios

- tigela
- assadeira
- forno
- panela
- escorredor

Preparo — passo a passo

1. Misture a carne moída crua, o ovo batido e a aveia nas quantidades da lista até obter massa uniforme. Modele almôndegas pequenas com as mãos limpas.
2. Coloque em assadeira e asse em forno preaquecido, virando se necessário, até dourarem e ficarem totalmente cozidas no centro.
3. Enquanto isso, cozinhe o macarrão seco em água quente conforme a embalagem e escorra. Aqueça o molho de tomate em panela separada.
4. Misture a massa ao molho, acomode as almôndegas por cima e finalize com a quantidade indicada de parmesão.

Atenção a alergias: trigo, ovo, leite. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.