

JANTAR

Macarrão com carne e vegetais

500 kcal	38 g	55 g	13 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- macarrão de trigo seco: 62 g (cerca de 3/4 xícara de massa seca)
- patinho grelhado: 84 g (cerca de 3/4 de bife médio)
- brócolis cozido: 73 g (cerca de 3/4 xícara)
- cenoura cozida: 58 g (cerca de 1/2 xícara)
- azeite de oliva: 6 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- panela
- escorredor
- frigideira ou panela para molho
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe a massa e os acompanhamentos nas quantidades indicadas. Se a massa estiver descrita como seca, pese-a antes do cozimento.
2. Aqueça uma panela com água. Cozinhe a massa conforme o tempo da embalagem, até ficar macia no centro, e escorra; para nhoque preparado na hora, cozinhe as unidades em água quente até subirem à superfície.
3. Em outra panela ou frigideira, aqueça o molho e os ingredientes já cozidos da lista. Junte a massa escorrida e misture delicadamente até o molho recobrir tudo.
4. Finalize com queijo, azeite ou vegetais somente se constarem da lista e na quantidade prevista. Sirva quente.

Atenção a alergias: trigo.

○ **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.