

JANTAR

Macarrão de forno com frango

600 kcal	53 g	58 g	16 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- macarrão de trigo seco: 63 g (cerca de 3/4 xícara de massa seca)
- peito de frango cozido: 100 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- ricota: 60 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- muçarela: 27 g (cerca de 1 e 1/2 fatias)
- molho de tomate: 80 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)

Utensílios

- panela
- escorredor
- tigela
- refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Cozinhe o macarrão seco em água quente conforme a embalagem e escorra. Separe o frango já cozido, os queijos e o molho de tomate nas quantidades da lista.
2. Misture a massa com o frango e o molho em tigela. Transfira para refratário pequeno e distribua ricota e muçarela por cima.
3. Leve ao forno preaquecido até o centro estar quente e o queijo derreter e dourar levemente. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Atenção a alergias: trigo, leite.

○ **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.