

ALMOÇO

# Camarão salteado com macarrão de arroz e legumes

| 398 kcal | 26 g | 54 g | 8 g | ~20 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- Camarão, Rio Grande, grande, cozido: 112 g (cerca de 1 xícara)
- macarrão de arroz seco: 56 g (cerca de 3/4 de xícara de massa seca)
- Cenoura, cozida: 80 g (cerca de 3/4 de xícara)
- Vagem, crua: 64 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres 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:** Crustáceos. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.