

JANTAR

Espaguete integral com atum, azeitonas e tomate

601 kcal	40 g	71 g	19 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- macarrão integral seco: 93 g (cerca de 1 e 1/4 xícaras de massa seca)
- Atum, conserva em óleo: 100 g (cerca de 3 e 1/4 colheres de sopa)
- Azeitona, verde, conserva: 25 g (cerca de 1 colher de sopa)
- Tomate, com semente, cru: 100 g (cerca de 1 unidade)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 7 g (cerca de 1 e 1/2 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: Trigo, Peixe. 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.