

MACARRÃO INTEGRAL COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES

500 g de macarrão penne integral

1 xícara de brócolis picado

5 dentes de alho

1 tomate

5 colheres (sopa) de milho cozido

3 fatias finas de alho-poró

2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água com sal, ponto al dente.

Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.

Refogue o alho com azeite.

Inclua o brócolis e o alho-poró, deixando cozinhar por cerca de 2 minutos.

Coloque o milho e o tomate, ajuste o sal.

Misture com o macarrão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16379-macarao-integral-com-brocolis.html>