

# MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

1 maço de brócolis cozido e picado

1 pacote (500 g) de macarrão integral (cozido al dente)

3 colheres (sopa) de azeite

½ cebola ralada

1 cenoura média ralada

1/2 colher (sopa) de alho picado

2 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado

1 copo de queijo cremoso (200 g) light

1 caixa de creme de leite (200 g)

salsa picada a gosto para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Depois do macarrão cozido e escorrido, reserve em uma travessa.

Aqueça uma panela com o azeite, refogue o alho a cebola, junte a cenoura, mexa e, em seguida, adicione o brócolis e adicione o frango desfiado.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Misture o queijo e o creme de leite, arrume em uma travessa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/16465-macarrão-integral-com-frango-desfiado-e-brócolis.html>