

# 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 requeijão 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 requeijão e o creme de leite, arrume em uma travessa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16465-macarrao-integral-com-frango-desfiado-e-brocolis.html>