

# MACARRÃO LIGHT

## INGREDIENTES

3 dentes de alho  
1/3 do maço de manjeriço  
6 castanhas do Pará  
6 pimentas biquinho (a gosto)  
300 g de espaguete integral  
sal a gosto  
azeite a gosto

## MODO DE PREPARO

Ferva cerca de 3 litros de água e coloque o macarrão integral para cozinhar com sal a gosto (não use óleo nem azeite na água).

Enquanto o macarrão cozinha, bata no mixer as folhas lavadas do manjeriço, as castanhas do Pará, os dentes de alho e as pimentas biquinho.

As pimentas não são essenciais, se não for do seu agrado, não coloque.

Após cerca de 6 minutos o macarrão deverá estar cozido.

Escorra e coloque na travessa que vai servir.

Coloque a mistura batida no mixer sobre o macarrão e regue com azeite a gosto.

Misture bem e sirva!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24160-macarrao-light.html>