

MACARRÃO LIGHT RÁPIDO

INGREDIENTES

macarrão tipo penne sem glúten

alcaparras em conserva

1 cenoura grande

1 tomate grande sem sementes

1 lata de milho

1/2 cebola pequena

1 dente de alho pequeno

1 lata de atum defumado

1/2 limão

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a cenoura para cozinhar e reserve.

Coloque uma panela média com 2 litros de água e 1 colher de sal para ferver.

Enquanto isso, corte o tomate, a cenoura em cubos, depois rale o alho e a cebola.

Em uma tigela grande, acrescente o milho, alcaparras, sal, pimenta e azeite a gosto.

Esprema o limão e mexa até misturar bem os ingredientes.

Quando o macarrão estiver al dente, escorra e misture com os outros ingredientes.

Sirva e salpique queijo ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26612-macarrao-light-rapido.html>