

# MACARRÃO LIGHT COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

300 g de patinho cortado em tiras  
1 brócolis inteiro cozido e escorrido  
300 g de macarrão de arroz ou integral  
1 caixa de creme de leite light  
cebola e alho para temperar  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão normalmente com um fio de óleo.  
Escorra e reserve.  
Cozinhe o brócolis, de preferência no vapor do macarrão, reserve.  
Em uma panela, frite a cebola e o alho até dourar.  
Acrescente a carne e frite, tempere a carne com o sal.  
Não deixe secar muito o caldo, senão a carne endurece.  
Junte o brócolis à carne e finalize com o creme de leite, misturando os ingredientes.  
Despeje esse molho no macarrão e se preferir, salpique queijo ralado em cima.  
Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27582-macarrao-light-com-brocolis.html>