

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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