

MACARRÃO DE LEGUMES

INGREDIENTES

2 cenouras cortadas bem finas
2 abobrinhas italianas cortadas bem finas
1 linguiça calabresa cortada em fatias ou picada
100 g de bacon cortado em fatias ou picado
sal a gosto
salsinha a gosto
1 cebola picada
3 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Utilize um descascador e fatiador de legumes e faça as fatias de cenouras e abobrinhas bem fininhas, reserve.

Refogue a linguiça, bacon, cebola e alho no azeite.

Coloque os legumes por cima, mexa e coloque o sal.

Tampe e aguarde os legumes murcharem.

Em seguida, desligue o fogo e acrescente a salsinha.

Decore com azeitona.

Esta receita é muito boa para quem faz dieta ou, que precise de redução de carboidratos na alimentação.

Acompanha salada verde e grelhado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28173-macarao-de-legumes.html>