

MACARRÃO INTEGRAL DA LU

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de P.T.S (proteína texturizada de soja)
2 xícaras de água
2 caldo de carne
2 colheres sopa azeite
1/2 cebola picada
2 dente de alho
1 lata de tomate pelado ou 6 tomates médios bem maduro
a mesma medida da lata (do tomate) de água
1/2 pacote de macarrão integral
cheiro-verde a gosto
queijo branco fresco ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em 3 litros de água fervente, até ficar al dente escorra e reserve.

Ferva a água com o caldo de carne.

Junte a proteína de soja, desligue o fogo e deixe hidratar por 10 minutos.

Escorra a água em uma peneira.

Refogue a cebola e o alho no azeite, junte a proteína de soja hidratada refogue mais um pouco junte o tomate pelado e a água.

Deixe apurar mais ou menos de 5 a 10 minutos.

Desligue o fogo junte o cheiro-verde.

Jogue o molho sobre o macarrão e adicione o queijo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28779-macarao-integral-da-lu.html>