

# MACARRÃO VEGETARIANO DELICIOSO E SUPER RÁPIDO

## INGREDIENTES

1/2 pacote de macarrão penne

1 abobrinha

1 punhado de rúcula

2 tomates médios

300 g de lentilha cozida

alho

sal

azeite

manjericão seco

alecrim ou outra erva de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão com um pouco de sal e reserve.

Numa panela, aqueça o azeite e o alho e deixe dourar.

Acrescente o sal, o manjericão e o alecrim ou outros temperos que preferir.

Corte a rúcula em pequenos pedaços.

Junte ao azeite, a lentilha, a abobrinha picada, os tomates picados e a rúcula.

Refogue tudo, até que fiquem cozidos e a abobrinha fique macia (aproximadamente, 10 minutos em fogo médio).

Junte os vegetais ao macarrão.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/29328-macarrao-vegetariano-delicioso-e-super-rapido.html>