

PENNE A LA BETA CAROTENO

INGREDIENTES

cebola roxa picada (a gosto)

1 dente de alho picado

1/2 abóbora paulista (amarela) picada em cubos

10 tomates cereja cortados ao meio

1 cenoura média ralada

3 fatias de pimentão amarelo picado em cubinhos

10 azeitonas pretas

óleo para refogar

sal a gosto

salsinha a gosto

1/2 pacote de macarrão penne

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo.

Adicione a abóbora, a cenoura, o tomate e o pimentão.

Adicione água e tampe a panela para que os vegetais cozinhem.

Verifique de tempos em tempos a textura da abóbora que deve ficar macia e adicione água conforme necessário.

Adicione a salsinha, as azeitonas e acerte o sal.

Cozinhe o macarrão em uma panela com água e uma pitada de sal.

Assim que estiver cozido, escorra a água e junte a massa aos vegetais.

Misture bem e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30864-penne-a-la-beta-caroteno.html>