

# MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO BRANCO LIGHT

## INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão integral de sua preferência
- 1/2 kg linguiça de frango
- 1 lata de ervilha em conserva
- 1 lata de milho em conserva
- 1 lata de creme de leite light ou creme de ricota light
- azeite
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- sal

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão com um pouco de óleo de canola e uma pitada de sal até ele ficar ao dente. Coloque a linguiça para cozinhar e faça pequenos furos nela para ajudar a sair a gordura, de preferência ferva umas duas vezes que assim ela fica com menos gordura e mais saudável. Assim que a linguiça estiver cozida escorra a água e espere esfriar um pouco.

Retire toda a pele dela para que ela desmanche na hora de refogar. Em uma panela coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.

Quando eles estiverem fritos coloque a linguiça e deixe ela dar uma fritada.

Quando já tiver saído toda a água da linguiça e ela começar a fritar, misture os temperos, a ervilha e o milho.

Deixe refogar por alguns minutos e coloque o creme de leite. Assim que o molho começar a borbulhar, já está pronto.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33713-macarrao-integral-ao-molho-branco-light.html>