

# MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE FRANGO COM LEGUMES E BIOMASSA DE BANANA VERDE

## INGREDIENTES

1/2 pacote de macarrão integral tipo espaguete  
1 cenoura cortada em cubinhos  
1/2 brócolis ninja ou 1 xícara de ervilhas frescas  
1 peito de frango grande cortado em cubinhos  
1 cebola cortada miúda  
1 dente de alho moído  
1/2 caldo de galinha  
6 tomates italianos bem maduros sem pele e sementes  
2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde  
Salsinha e manjericão a gosto  
Óleo para refogar  
1/2 xícara de água quente

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão ao dente com sal, reserve.

Cozinhe as cenouras picadas e o brócolis ou as ervilhas no vapor ao dente e pique o brócolis só depois do cozimento, reserve.

Refogue os cubos de frango em fogo alto até dourarem por completo, se necessário vá acrescentando pequenas quantidades de água ao cozimento para não queimar.

Baxe o fogo e acrescente o alho e a cebola , deixe murchar e junte os tomates com a 1/2 xícara de água quente, o caldo de galinha e a biomassa de banana verde.

Quando os tomates já estiverem derretendo acrescente a salsinha, o manjericão, as cenouras, os brócolis ou ervilhas e desligue o fogo.

A biomassa de banana verde transfere para o prato seus benefícios sem alterar o sabor e também engrossa o molho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/34549-macarao-integral-ao-molho-de-frango-com-legumes-e-biomassa-de-banana-verde.html>