

# MACARRONADA DE MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO BOLONHESA LIGHT

## INGREDIENTES

200 ml de água (para o molho)

1 litro de água (para o macarrão)

100 g de carne de soja (proteína texturizada) hidratada em 100 ml de água fervente

1 colher de sopa de farinha de trigo integral

2 colheres de sopa de molho de tomate pronto

4 tomates maduros picados sem sementes e pele

200 g de macarrão integral

4 dentes grandes de alho espremido

2 colheres de sopa de coentro e cebolinha picados

1/2 cebola média picada

1 colher de sopa de azeite extra virgem

sal e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

### MACARRÃO:

Macarrão: Em uma panela ferva 1 litro de água e acrescente o macarrão integral.

Deixe cozinhar por aproximadamente 7 minutos ou até ficar 'al dente'.

### MOLHO:

Molho: Em uma panela coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar.

Acrescente os tomates picados e deixe cozinhar (mexendo sempre), em fogo baixo, por aproximadamente 5 minutos ou até virar um caldo homogêneo.

Acrescente a farinha de trigo e mexa até dissolver no molho de tomate picado.

Acrescente 200 ml de água e deixe ferver por mais 5 minutos em fogo médio.

Acrescente a carne de soja hidratada (para hidratar a carne de soja coloque-a em água fervente com algumas gotas de limão ou vinagre por 5 minutos, escorra a água enxague e pronto a carne esta hidratada e pronta para ser adicionada ao molho).

Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo baixo.

Acrescente o molho de tomate pronto, coentro e cebolinha.

Tempere a gosto.

Quando o molho estiver na consistência desejada desligue o fogo e sirva quente com o macarrão integral.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34830-macarronada-de-macarrao-integral-com-molho-bolonhesa-light.html>