

MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO PARISIENSE LIGHT

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão integral cozido
- 1/2 xícara de ervilhas frescas cozidas no vapor 'al dente'
- 1 cenoura média em cubos cozida no vapor 'al dente'
- 4 fatias finas de peito de peru light picadas
- 1 colher (sopa) de creme de ricota light
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 pitada de noz moscada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão integral de acordo com suas instruções com uma pitada de sal, reserve.

Cozinhe as ervilhas e a cenoura no vapor (prefiro cozidas no vapor para manter as vitaminas, mas você pode cozinhar em água normalmente) , reserve.

Em um recipiente misture o creme de ricota, o leite e misture até formar um creme mais ralo.

Misture a salsinha, a noz moscada, o peito de peru picado bem miúdo, os legumes cozidos e o macarrão.

Acerte o sal.

Se necessário esquente rapidamente em forno micro-ondas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35641-macarrao-integral-com-molho-parisiense-light.html>