

# MACARRÃO INTEGRAL COM ABOBRINHA

## INGREDIENTES

250 g de macarrão integral  
4 dentes grandes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 abobrinha média ou grande  
1 caldo knorr de legumes  
1 pacote de molho de tomate de manjeriço  
2 colheres (sopa) de chimichurri  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe o macarrão integral em água suficiente com 1 fio de óleo e uma pitada de sal. Enquanto o macarrão cozinha, lave e rale a abobrinha em um ralador de ralo grosso e reserve. Em outra panela refogue os 4 dentes de alho amassados com duas colheres de sopa de azeite.

Quando o alho estiver ficando douradinho, jogue a abobrinha ralada e refogue até começar a soltar água. Acrescente o caldo knorr e deixe derreter na água da abobrinha.

Coloque o molho de manjeriço, as duas colheres de chimichurri e água até dar a consistência de molho preferida (mais ralo ou mais grosso) eu coloquei 1/2 copo americano. Prove o sal e ajuste se necessário. Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36015-macarrao-integral-com-abobrinha.html>