

# FUSILLI GRANNO DURO DE 6 MINUTOS LIGHT

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de fusilli grano duro  
500 ml de água  
1/2 chá de blanquet ou peito de peru ligh em tiras  
1/4 de caldo de legumes  
1 colher de sobremesa rasa de farinha de trigo  
100 ml de leite desnatado  
1 colher de sopa de iogurte natural desnatado  
1 colher de sobremesa de becel  
pimenta moída na hora a gosto  
sal para cozinhar o macarrão

## MODO DE PREPARO

Ponha a água em uma panela para ferver.  
Quando levantar fervura ponha o sal e o macarrão e deixe cozinhar por 6 minutos.  
Escorra e reserve.  
Enquanto isso derreta a margarina em uma panela.  
Adicione a farinha de trigo mexendo bem.  
Ponha o leite e mexa até ficar lisinho.  
Adicione o iogurte, o caldo de legumes e a pimenta, mexa.  
Adicione as tiras de blanquet.  
Mexe até ferver e engrossar.  
Adicione o macarrão, incorpore e desligue o fogo.  
Sirva quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37912-fusilli-granno-duro-de-6-minutos-light.html>