

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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