

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.

Mexa até ferver e engrossar.

Adicione o macarrão, encorpore 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>