

# MACARRÃO INTEGRAL COM TOMATE E ABOBRINHA

## INGREDIENTES

2 xícaras de macarrão integral

1 abobrinha italiana pequena

2 tomates bem maduros

alho

azeite

sal

queijo ralado

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão até que fique al dente, enquanto isso em uma panela ou uma tigela de vidro para micro-ondas frite o alho no azeite.

Coloque a abobrinha e o tomate cortado em cubos e deixe cozinhar por mais ou menos 6 minutos (sempre faça essa parte no micro-ondas, frito o alho 1 minuto e meio e depois cozinhe mais 6 minutos os legumes).

Depois é só mexer, colocar o sal, pode montar no prato mesmo, macarrão e molho e salpicar o queijo ralado!

Tudo natural e delicioso!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43678-macarrao-integral-com-tomate-e-abobrinha.html>