ESPAGUETE SEM CULPA

INGREDIENTES

1/2 pacote de espaguete integral nº 8

3/4 molho de tomate

2 colheres de chá pasta de alho pura sem sal

1/2 colherinha de café de alho e sal

1 lata de atum

2 colheres de chá de azeite extra virgem

3 colheres cheias de queijo tipo cottage

1 colher de chá de stevia em pó

1 colher de chá de ervilha

1 colher de chá de amêndoa triturada

MODO DE PREPARO

Ferva a água com um fio de azeite e deposite o macarrão, deixe por 10 a 15 minutos, conforme o seu gosto (sugestão, al dente).

Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o azeite, frite rapidamente o atum, acrescente o tempero e em seguida, molho vermelho.

Adoce o molho com uma colher de stevia em pó, acrescente as duas colheres de chá de pasta de alho e as três colheres cheias de queijo tipo cottage. Curta o molho por alguns minutos até ganhar consistência.

Após escorrer o macarrão, aqueça-o em uma panela por dois minutos para terminar de secar, podendo fritá-lo rapidamente com uma colher de azeite, em seguida jogue as ervilhas.

Misture o espaguete ao molho vermelho. Está pronto.

Não sirva imediatamente, deixe descansar por alguns minutos, para que o macarrão absorva bem o molho.

Deguste sem culpa. A receita serve bem três a quatro porções ou duas muito generosas.

Acompanha pimenta a gosto, um pouco de queijo ralado, azeite extra virgem.

Um chazinho ao final completa a sensação de tranquilidade diante de massa tão deliciosa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45234-espaguete-sem-culpa.html