

# ESPAGUETE LIGHT DIET

## INGREDIENTES

300 g de espaguete cru integral  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 dente de alho amassado  
1/2 pimentão picadinho  
1/2 cebola picadinha  
1/2 tomate picadinho  
1 cenoura pequena ralada  
1 lata de molho de tomate (340 g)  
1/2 xícara (chá) de água  
1/2 copo de requeijão light (125 g)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, ferva 3 litros de água e acrescente 3 colheres (chá) de sal e um fio de óleo.

Acrescente o macarrão e cozinhe em fogo alto, até ficar al dente (cerca de 10 a 12 minutos).

Escorra o macarrão e reserve.

Em outra panela (média), aqueça o azeite em fogo alto.

Refogue o alho, a cebola, o pimentão e a cenoura, mexendo sempre, até ficarem macios.

Em seguida acrescente o tomate picadinho, o molho de tomate e a água.

Ferva por 5 minutos.

Adicione o requeijão e deixe ferver, mexendo sempre, por mais 3 minutos.

Envolva o macarrão com o molho e coloque-o numa travessa. Sirva a seguir.

Decore com 1 colher de sobremesa de queijo ralado e coentro ou salsinha.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/46228-espaguete-light-diet.html>