

MACARRÃO TURBINADO

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão parafuso ovos e legumes 250g
- 1 lata de atum light natural
- 1 pacote 30g de amêndoas
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 3 colheres de sopa (rasa) de massa de tomate tradicional (ou molho feito em casa)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa (rasa) de farinha de aveia em flocos
- 1 ovo (cozido)
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão com água fervente até ponto de dente (cerca de 6 minutos), após cozido deixe escorrer.

Em uma panela média coloque 3 colheres de massa de tomate (preferencialmente molho caseiro feito com o azeite ou óleo de girasol), acrescente o milho verde e a ervilha assim como o atum.

Junte o macarrão com o molho na panela e acrescente o sal a gosto (recomendo 2 pitadas de sal) e salpique a aveia em flocos e as amêndoas, misture bem.

Sirva em uma travessa de vidro e acrescente o ovo cozido. no caso do meu macarrão (da foto) acrescentei duas folhas de hortelã e um galho pequeno de alecrim do campo para decorar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49356-macarrao-turbinado.html>