ESPAGUETE DA TERESA

INGREDIENTES

1 porção (individual) de macarrão integral

1/2 tomate picadinho

2 colheres de atum sólido

5 azeitonas picadas

1 colher (sopa) de alho frito

2 colheres de azeite

sal

MODO DE PREPARO

No micro-ondas cozinhar uma porção (individual) por 20 minutos.

Cortar o tomate bem miudinho, colocar as 2 colheres de atum, as azeitonas, o alho frito, sal a gosto e as 2 colheres de azeite.

Cozinhar o macarrão por 20 minutos no micro-ondas, coar, colocar o tempero, salpicar queijo ralado.

É uma refeição super leve, fácil e gostosa.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52383-espaguete-da-teresa.html