

# MACARRÃO MILAGROSO COM LEGUMES (ITOKONNYAKU)

## INGREDIENTES

300 g de macarrão itokonnyaku  
1 cenoura ralada no ralador grosso  
100 g brocólis em buquês pequenos  
100 g couve flôr em buquês pequenos  
100 g abobrinha ralada no ralador grosso  
10 azeitonas picadas  
1 cebola média ralada  
3 dentes de alho ralados  
Cebolinha e salsinha a gosto  
3 colheres de azeite  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino se preferir

## MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes, dê preferência ao cozimento a vapor;

Cozinhe o macarrão em água com um fio de azeite e sal a gosto por 5 minutos ou até que esteja ao dente e transparente.

Em uma frigideira coloque o azeite a cebola ralada e o alho ralado, deixe dourar por alguns minutos.

Após dourar o alho e a cebola no azeite acrescente os legumes e mexa.

Acrescente em seguida o macarrão itokonnyaku.

Acrescente as azeitonas picadas.

Salpique cebolina e salsinha e pimenta-do-reino se preferir.

Caso prefira os legumes podem ser alterados a seu gosto e poderá salpicar alho desidratado a seu gosto.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54188-macarrao-milagroso-com-legumes-itokonnyaku.html>