



Receitinhas

ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATES E BETERRABA

INGREDIENTES:

- 500 g de espaguete
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas
- 2 beterrabas
- 400 g de tomate cereja
- Pimenta dedo de moça
- 600 g de massa de tomate
- ½ maço de manjericão
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Pimenta do reino
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a água para ferver com uma pitada de sal. Pique o alho e a pimenta finamente e os tomates em rodelas. Cozinhe a beterraba até que fique macia. Refogue alho, cebola e pimenta em azeite por 3 a 4 minutos. Adicione os cubos de beterraba por mais dois minutos. Acrescente a passata de tomate, coloque uma pitada de sal, o maço de manjericão, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por dez minutos. Bata essa mistura em um liquidificador até ficar homogênea. Acerte temperos com sal e pimenta do reino. Faça uma marinada com os tomates cereja, alho, manjericão, azeite e pimenta do reino. Cozinhe a massa, disponha o molho por cima e finalize com a marinada de tomate.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

