



Receitinhas

MACARRÃO COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 1 cebola grande cortada em 4 partes
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 maço de brócolis em buquês cozido
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 2 tomates picados
- 3 dentes de alho em fatias
- 3 L de água
- 200 g de azeitonas pretas s/caroço
- 500 g de macarrão tipo talharim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto (se quiser acrescente bacon de soja)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, ferva a água, o óleo e o sal. Junte o macarrão e cozinhe por 10 minutos ou até ficar "al dente". Escorra, passe em água corrente e reserve. À parte, frite o alho no azeite até dourar, adicione a cebola, o bacon de soja, o tomate, a azeitona, sal e pimenta. Junte o brócolis e refogue até amaciar..

Misture ao macarrão e sirva em seguida. Bom apetite





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

