



Receitinhas

PENE AO MOLHO DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 500 g de pene sem glúten
- 12 tomates cereja
- 6 dentes de alho espremidos
- 2 berinjelas médias
- 1 abobrinha média
- 1 maço pequeno de brócolis
- ½ maço de manjeriço
- 100 ml de azeite extra virgem
- 30 g de orégano seco
- Uma pitada de pimenta do reino preta
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a água para esquentar, com uma pitada de sal. Lave os legumes e corte: as abobrinhas e berinjelas em fatias, com 0,5 cm de espessura, os brócolis em ramos e os tomates ao meio. Lave as folhas de manjeriço.

Reserve.

Leve as abobrinhas e berinjelas ao fogo para grelhar, em uma frigideira antiaderente borrifada com azeite. Grelhe tudo até ficar dourado e reserve. Cozinhe os brócolis no vapor até que fiquem al dente. Doure o alho no azeite e reserve. Quando em ebulição, coloque a massa para cozinhar no tempo indicado pelo fabricante até ficar al dente escorrer. Junte ao azeite, com o alho dourado e todos os legumes. Acerte o tempero com sal e pimenta do reino preta, salpique as folhas de manjeriço e sirva.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

