



MACARRÃO COM SARDINHA

 20 minutos
 20 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 2 latas pequenas de sardinha em conserva em óleo (200 g)
- 1 lata de tomate, vermelho, maduro, lata, inteiro, sem sal (190 g)
- 250 gramas de macarrão integral (Pene ou Parafuso)
- 1 unidade pequena de cebola crua ou alho poró (30 g)
- 2 colheres de sopa, de manjerição fresco ou outra erva de sua preferência (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinha a massa de macarrão conforme orientação da embalagem e reserve.
- 2º Em uma frigideira, refogar a cebola e/ou o alho poró em água, ou em um fio de azeite.
- 3º Adicione o tomate pelado ao refogado e esprema os tomates com ajuda de um garfo. (Caso prefira, pode ser feito o molho com tomates frescos)
- 4º Abra as latas de sardinhas e descarte o óleo da conserva.
- 5º Se preferir, abra as sardinhas ao meio e retire as espinhas.
- 6º Adicione as sardinhas ao molho. Experimente o sal e se necessário corrija.
- 7º Junte o molho à massa previamente cozida e adicione o manjerição fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (338 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	504 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	13 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	32 %
GORDURA	8 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	200 mg	677 mg	28 %