

MACARRÃO AO CREME DE LEITE

rapido e pratico

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão cru (500 g)
- 1 lata de creme de leite zero lactose (300 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 100 gramas de alho triturado
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de óleo de girassol (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela acrescente água 1 colher de óleo e uma pitada de sal, deixe ate começar a ferver
- 2º Quando a água estiver fervendo acrescente o macarrão e deixe até cozinhar.
- 3º Depois de cozido, escorra o macarrão para que desperce a água
- 4º Em uma panela coloque alho e cebola e deixe fritas por alguns minutos .
- 5º Acrescente o macarrão e depois o creme de leite. e deixe ferver
- 6º Depois de ferver o creme um pouco acrescente uma pitada de sal .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	27 mg	1 %