

**MACARRÃO COM LEGUMES (ALESSANDRA MELO)** 40 minutos 40 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 pacote de macarrão cru (500 g)
- 200 gramas de brócolis cru
- 100 gramas de vagem
- 2 unidades grandes de cenoura crua (320 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 5 gramas de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem os legumes.
- 2º Cozinhe em uma panela o brócolis, a cenoura e a vagem. Adicione sal a gosto.
- 3º Reserve os legumes.
- 4º Cozinhe o macarrão.
- 5º Misture os legumes com o macarrão e mexa.
- 6º Salpique orégano a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	7 mg	17 mg	1 %