

PENNE PRIMAVERA



Esta salada italiana de macarrão e vegetais colorida e saborosa pode ser preparada em poucos minutos e em praticamente qualquer lugar. É uma alternativa acessível e prática, que permite acrescentar carnes, aves, peixes ou ovos, e assim ter uma refeição completa. Você ainda pode variar os vegetais, por exemplo, substituindo o brócolis por espinafre ou couve-flor; a abobrinha por aspargos para um toque mais refinado; e a vagem por ervilhas se busca uma opção ainda mais prática.

 20 minutos 25 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 450 gramas de macarrão cozido (penne, rigatoni ou fusilli)
- 350 gramas de brócolis (quebrados com as mãos para que fiquem menores e mais delicados)
- 2 unidades grandes de cenoura descascadas e cortadas em tiras finas (270 g)
- 1 unidade pequena de abobrinha italiana descascada e picada (118 g)
- 8 colheres de sopa cheias de vagem picada (160 g)
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco picado grosseiramente (5 g)
- 1 colher de chá de folhas de orégano fresco ou desidratado (1 g)
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino preta ou branca
- 50 ml de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres de chá de vinagre de vinho branco (15 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de mostarda Dijon (9 g)
- 1 colher de chá de alho amassado (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela alta, adicione água suficiente para cobrir todo o macarrão. Deixe a água ferver, adicione uma colher de chá de sal, e então, o macarrão. Cozinhe por 12 minutos e desligue o fogo. Com auxílio de um escurador de macarrão, escorra a água de cozimento.
- 2º Enquanto isso, em uma frigideira, use azeite e sal para refogar os vegetais separadamente, por cerca de 5 minutos, ou até estarem macios mas ainda crocantes e sem desmanchar. Reserve cada um deles.
- 3º No processador de alimentos, junte o vinagre de vinho branco, a mostarda Dijon e o alho amassado e misture bem. Adicione o azeite aos poucos, misturando até emulsionar e formar o molho. Prove, ajuste com sal e pimenta do reino. Se for necessário, corrija a acidez com um pouco mais de azeite.
- 4º Em um recipiente grande, incorpore delicadamente o macarrão, os vegetais, o molho, o manjeriço e o orégano. Ajuste o sal e pimenta se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	172 mg	247 mg	10 %