



## MACARRONADA DE CARNE MOÍDA NA PANELA DE PRESSÃO

 30 minutos 3.9 porções

### INGREDIENTES

- 5 porções de penne Primavera [250 g]
- 300 gramas de carne moída cozida
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 340 gramas de molho de tomate
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g] **ou** 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 3 colheres de sopa cheias de creme de Leite [60 g] **ou** 3 colheres de sopa rasas de requeijão light [45 g]
- 30 gramas de queijo ralado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a carne moída: Na panela de pressão, aqueça o azeite ou óleo. Adicione a cebola e o alho e refogue até dourar levemente. Acrescente a carne moída, tempere com sal, pimenta e colorau, e refogue até que a carne esteja cozida e solta
- 2º Misture os ingredientes: Acrescente o molho de tomate, o orégano e misture bem. Adicione o macarrão cru e misture para incorporar o molho.
- 3º Adicione a água: Coloque a água quente [certifique-se de que o macarrão está coberto pelo líquido].
- 4º Cozinhe na pressão: Tampe a panela de pressão e leve ao fogo médio. Após pegar pressão, conte 4 minutos e desligue o fogo. Espere a pressão sair naturalmente ou libere com cuidado.
- 5º Finalize a receita: Abra a panela, misture bem e, se desejar, adicione o creme de leite ou requeijão para deixar mais cremoso. Ajuste o sal, se necessário.
- 6º Sirva: Transfira para uma travessa, finalize com queijo ralado e sirva quente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (260 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	376 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	36 %
GORDURA	9 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	377 mg	980 mg	41 %