

**MACARRÃO DE ABOBRINHA E CENOURA**

Nutrir+Vidas

 1 hora 4 porções**INGREDIENTES**

- [200 gramas] 2 unidades de abobrinha
- 2 unidades médias de cenoura cozida [200 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- [4 gramas ] 2 dentes de alho amassados
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- [12 gramas] 1 colher de sopa de manteiga
- 1 fatia pequena de queijo gorgonzola [15 g]
- [160 gramas] 1 xícara de requeijão light
- noz moscada e sal a gosto
- 5 gramas de gergelim, 1 colher de chá

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º corte fatias finas da abobrinha e da cenoura. De cada fatia, com a ponta da faca, trace outras tiras bem finas, parecidas com espaguetes.
- 2º Em uma panela grande, aqueça o azeite, em fogo médio, e refogue o alho por 3 minutos. Junte os legumes em tiras e refogue até amaciar, sem quebrar. Tempere com sal e reserve.
- 3º Para o molho, em uma panela, derreta a manteiga, em fogo médio, junte o queijo gorgonzola e mexa até derreter. Adicione o requeijão, tempere com sal e noz-moscada
- 4º Arrume os legumes em tiras cozidos em uma travessa e cubra-os com o molho. acrescente folhas de manjericão, gergelim torrado e sirva em seguida.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (167 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 114 kcal  | 172 kcal           | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 6 g       | 8 g                | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 5 g                | 7 %   |
| GORDURA            | 9 g       | 13 g               | 24 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 6 g                | 28 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 8 %   |
| SÓDIO              | 117 mg    | 177 mg             | 7 %   |