

Macarrão Rico em Fibras

- Esse é uma ótima opção para consumir massa sem extrapolar as calorias. - No lugar do repolho, podemos usar: abóbriinha italiana em tirinhas, benrinjela ralada, brócolis ou couve-flor picadinha. - Usar sempre a proporção 2 medidas do legumes cru para um medida da massa crua.

🕒 Total 15 horas 2 porções

Ingredientes

ou	ou
80 gramas de macarrão cru	1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
ou	ou
160 gramas de repolho, cru	1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
ou	ou
5 gramas de sal	2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)

Método de preparo

1

Cozinhe a massa com as 5g de sal. Deixe bem AL DENTE, pois seguirá o cozimento ao ser refogada com os legumes. Retire e reserve.

2

Na mesma panela, coloque o repolho cortado fininho, a cebola em tirinhas, o orégano e os 5 ml de oliva. NÃO adicione água. Refogue até o repolho ficar bem macio. Acrescente o macarrão (cozido al dente) e siga mexendo para misturar bem. Ele irá terminar de cozinhar. Prove e ajuste o sal, se for o caso.