

## MACARRÃO COM CARNE MOIDA

JANTAR RÁPIDO E GOSTOSO

### INGREDIENTES

- 80 gramas de macarrão cozido
- 50 gramas de carne moída refogada
- 100 gramas de molho de tomate industrializado
- 70 gramas de abobrinha italiana crua
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar a abobrinha junto com molho bolonhesa e misturar no macarrão, isso dará mais volume a refeição e melhor saciedade

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	177 mg	7 %