

MACARRÃO COM SARDINHA

Ideal para almoços e jantares

 15 minutos

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de macarrão cru
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 lata pequena de sardinha em conserva [100 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 1/2 lata de milho verde em conserva [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light [30 g] ou 3 colheres de sopa rasas de maionese [molho] [51 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o macarrão em água fervente por aproximadamente 5 minutos ou até que esteja ao dente;
- 2º Retire da panela e reserve;
- 3º Em uma panela, coloque o azeite, o dente de alho, a cebola picada, sal, tomate e misture.
- 4º Em seguida, coloque o molho de tomate e a sardinha e mais uma vez, misture.
- 5º Acrescente o milho, o requeijão [ou maionese], cebolinha e misture.
- 6º Adicione o macarrão cozido e misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	126 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	650 mg	653 mg	27 %