

PENNE PRIMAVERA



Esta salada italiana de macarrão e vegetais colorida e saborosa pode ser preparada em poucos minutos e em praticamente qualquer lugar. É uma alternativa acessível e prática, que permite acrescentar carnes, aves, peixes ou ovos, e assim ter uma refeição completa. Você ainda pode variar os vegetais, por exemplo, substituindo o brócolis por espinafre ou couve-flor; a abobrinha por aspargos para um toque mais refinado; e a vagem por ervilhas se busca uma opção ainda mais prática.

 20 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de macarrão cozido
- 100 gramas de brócolis cozido
- 1 unidade grande de cenoura cozida (135 g)
- 50 gramas de abobrinha, cozida, com casca, crua
- 2 colheres de sopa cheias de vagem cozida (40 g)
- 1 grama de manjeriço, fresco (1g)
- 1 colher de chá de folhas de orégano fresco ou desidratado (1 g)
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino preta ou branca
- 50 ml de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres de chá de vinagre de vinho branco (15 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de mostarda (9 g)
- 1 colher de chá de alho amassado (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela alta, adicione água suficiente para cobrir todo o macarrão. Deixe a água ferver, adicione uma colher de chá de sal, e então, o macarrão. Cozinhe por 12 minutos e desligue o fogo. Com auxílio de um escorredor de macarrão, escorra a água de cozimento.
- 2º Enquanto isso, em uma frigideira, use azeite e sal para refogar os vegetais separadamente, por cerca de 5 minutos, ou até estarem macios mas ainda crocantes e sem desmanchar. Reserve cada um deles.
- 3º No processador de alimentos, junte o vinagre de vinho branco, a mostarda e o alho amassado e misture bem. Adicione o azeite aos poucos, misturando até emulsionar e formar o molho. Prove, ajuste com sal e pimenta do reino. Se for necessário, corrija a acidez com um pouco mais de azeite.
- 4º Em um recipiente grande, incorpore delicadamente o macarrão, os vegetais, o molho, o manjeriço e o orégano. Ajuste o sal e pimenta se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	480 mg	240 mg	10 %