

Macarrão com molho de tomate e proteína

Opção de refeição completa para incluir nos almoços ou jantares e sem abrir mão daquele macarrão que amamos!

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

100 gramas de macarrão cozido

ou

110 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado

ou

6 colheres de sopa de atum em pedaços em óleo (120 g)

ou

1 bife médio de patinho grelhado ou moído (90 g)

ou

9 unidades de ovo de codorna cozido (90 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

2 colheres de sopa de passata de tomate (40 g)

ou

1 colher de sopa rasa de queijo, parmesão, ralado (5 g)

ou

Cenoura ralada à vontade

Método de preparo

1

Cozinhe o macarrão de sua preferência.

2

Adicione a passata de tomate, a cenoura ralada e os temperos de sua preferência [sal, pimenta, manjericão, orégano, salsa...]. Lembrando que passata não é molho pronto de tomate. Os molhos possuem outros ingredientes na composição, sempre compare os rótulos!

3

Adicione uma fonte de proteína da sua preferência e finalize com queijo ralado.