



ESPAGUETE COM MOLHO DE TOMATE CASEIRO ESPECIAL

Almoço

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 375 gramas de macarrão de arroz tipo espaguete
- 1 kg de tomates frescos sem pele e nem sementes
- 1 cebola bem picada
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 folha de louro
- Sal, azeitonas pretas e pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva extravirgem para refogar
- Manjeriço e tomates-cereja cortados ao meio para acompanhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Molho - Bata no liquidificador os tomates sem pele até atingir uma textura mais líquida. Se quiser um molho ainda mais líquido e sem grumos, basta passá-lo na peneira.
- 2º Feito isso, cubra o fundo de uma panela com azeite de oliva e refogue a cebola picada. É importante que fique bem dourada para que transfira todo seu aroma para o molho.
- 3º Adicione o tomate batido, o louro, o sal, as azeitonas pretas e a pimenta do reino. Acerte o sabor adicionando o açúcar. Deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos ou até o molho encorpar.
- 4º Massa - Coloque o macarrão em água fervente com um fio de azeite. Leve a fogo brando e deixe cozinhar até a massa atingir o ponto al dente. Retire do fogo e escoe a água. Adicione o molho de tomate e decore o prato com folhas de manjeriço e tomates-cereja cortados ao meio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [362 g]	% DDR
ENERGIA	48 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	10 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	25 mg	89 mg	4 %