



## MACARRÃO TEMPERADO

Macarrão temperado com açafrão e cenoura;

 40 minutos

 35 minutos

 11 porções

## INGREDIENTES

- 250 gramas de macarrão cru
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 70 gramas de cebola
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 20 gramas de folha de coentro, crua

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozimento do macarrão: - Em uma panela média acrescente 400 ml de água + 250g de macarrão cru + 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem + 1 pitada de sal; - Deixe cozinhando até levantar fervura ou verifique se o ponto está ao dente; - Após cozimento escorra a água e reserve o macarrão;
- 2º Tempero do macarrão: - Em uma panela média acrescente 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem + as cebola picadas + alho picado + a cenoura ralada + uma pitada de sal; - Logo em seguida acrescente o macarrão cozido + o açafrão (caso seja necessário acrescente 1 colher de sopa de extrato e 100 ml de água) - Misture tudo e sirva como preferir !!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR RASA (45 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	20 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %