

**MASSA BOLONHESA COM MILHO** 35 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1/2 pacote de macarrão cru - preferencialmente integral (250 g)
- 4 colheres de arroz rasas de carne moída refogada (160 g)
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)
- 5 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (120 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1/2 unidade média de cebola (35 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 1 colher de sopa de óleo de girassol (15 g) **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva água com uma pitada de sal para cozinhar a massa.
- 2º Enquanto a água esquentar, pique a cebola, o alho e a salsa.
- 3º Coloque a massa para cozinhar conforme a indicação do fabricante (geralmente de 10 a 15 min)
- 4º Refogue a cebola e o alho no azeite ou óleo até que fiquem dourados. Adicione a carne moída, sal e demais temperos da preferência a gosto. Refogue bem.
- 5º Por último coloque o molho de tomate (ou tomates in natura) e o milho, se necessário coloque uma pitada de açúcar para tirar a acidez.
- 6º Finalize com a salsa fresca no molho, e junte o macarrão com um pouco da água do cozimento.
- 7º Um pouquinho de parmesão em cima vai bem! Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (332 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	507 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	16 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	41 %
GORDURA	6 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	180 mg	597 mg	25 %