

# MACARRÃO INTEGRAL COM LEGUMES

## INGREDIENTES

1 bife de carne bovina (usei patinho)

1/4 de cenoura em cubos

3 pedaços em tira de cenoura

1/4 xícara de chá de ervilhas frescas

cebolinha picada à gosto

cebola à gosto

alho à gosto

sal à gosto

macarrão integral à gosto

## MODO DE PREPARO

Em primeiro lugar cozinhe o macarrão integral em uma panela conforme instruções da embalagem

3 minutos antes do término do cozimento, acrescente as ervilhas e cenoura para aproveitar o cozimento

Após, escorra os itens no escorredor de macarrão e reserve

Enquanto o macarrão cozinha, em uma panela ou frigideira, refogue sua carne ao ponto que desejar

Coloque a cebola e o alho e refogue, deixando formar um sumo

Tempere ao seu gosto, corte a cenoura em tiras e coloque na frigideira junto com a carne e refogue junto

Deixe uns minutos sem mexer na cenoura para que dê uma leve tostada

Junte o macarrão, cenoura e as ervilhas e a cebolinha e desligue o fogo, deixe descansando por dois minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6071-macarao-integral-com-legumes.html>