

**MACARRÃO DE ABOBRINHA E CENOURA**

Nutrir+Vidas

 1 hora 4 porções**INGREDIENTES**

- [200 gramas] 2 unidades de abobrinha
- 2 unidades médias de cenoura cozida [200 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- [4 gramas] 2 dentes de alho amassados
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- [12 gramas] 1 colher de sopa de manteiga
- 1 fatia pequena de queijo gorgonzola [15 g]
- [160 gramas] 1 xícara de requeijão light
- noz moscada e sal a gosto
- 5 gramas de gergelim, 1 colher de chá

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte fatias finas da abobrinha e da cenoura. De cada fatia, com a ponta da faca, trace outras tiras bem finas, parecidas com espaguetes.
- 2º Em uma panela grande, aqueça o azeite, em fogo médio, e refogue o alho por 3 minutos. Junte os legumes em tiras e refogue até amaciar, sem quebrar. Tempere com sal e reserve.
- 3º Para o molho, em uma panela, derreta a manteiga, em fogo médio, junte o queijo gorgonzola e mexa até derreter. Adicione o requeijão, tempere com sal e noz-moscada
- 4º Arrume os legumes em tiras cozidos em uma travessa e cubra-os com o molho. acrescente folhas de manjericão, gergelim torrado e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	117 mg	177 mg	7 %