

## MACARRÃO INTEGRAL CASEIRO (MASSA FRESCA)



A grande vantagem de preparar sua própria massa é poder agregar sabores variados, adicionando ervas, especiarias, condimentos, ou mesmo vegetais como cenoura, beterraba, espinafre, ou ainda, sabores mais exóticos como café e vinho. Esta receita pode ser utilizada para massas simples ou recheadas.

 40 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 300 gramas de farinha de trigo integral
- 150 gramas [3 unidades] de ovo de galinha inteiro, cru, sem casca
- 1 pitada de sal, à gosto
- Água mineral ou filtrada, gelada, quanto baste
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g], se necessário

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, coloque a farinha formando um monte. Abra uma cavidade no centro e coloque, aos poucos, o restante dos ingredientes com os ovos levemente batidos. Misture até ficar homogêneo, é imprescindível que a massa seja trabalhada por, no mínimo, 10 minutos para que a massa se torne elástica. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
- 2º Em uma tigela, coloque a farinha formando um monte. Abra uma cavidade no centro e coloque, aos poucos, o restante dos ingredientes com os ovos levemente batidos. Misture até ficar homogêneo, é imprescindível que a massa seja trabalhada por, no mínimo, 10 minutos para que a massa se torne elástica. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
- 3º Abra pequenos pedaços de massa e abra com um rolo e farinha de trigo. Passe a massa nos diferentes níveis do cilindro [pelo menos 2 vezes em cada uma], começando do mais aberto para o mais fechado. Corte em tiras na largura desejada.
- 4º Para cozinhar, coloque a proporção de 1 litro de água para cada 100 g de massa. Coloque a água em uma panela alta, com capacidade maior que 1 litro, adicione uma colher de sopa rasa de sal e deixe ferver. Coloque a massa na água quando a mesma estiver em ebulição. Cozinhe por 5 a 7 minutos, até estar macia ou no ponto desejado. Escorra e sirva com o molho de sua preferência

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DDR
ENERGIA	296 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	49 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	75 mg	34 mg	1 %