



MACARRÃO AO MOLHO BRANCO

Macarrão hipercalórico

10 horas

10 horas

1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia média de bacon [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de arroz cheia de macarrão cozido [50 g]
- 1 lata de creme de leite [300 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 100 gramas de brócolis cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o macarrão (preferencia o integral) ao dente
- 2º Dourar o bacon em uma frigideira antiaderente, adicionar a cebola, o alho e por ultimo o creme de leite
- 3º Adicionar o brócolis, ajustar o sal e em seguida a massa
- 4º Servir quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	213 kcal	425 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	19 g	39 g	71 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	23 g	104 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	94 mg	188 mg	8 %