

Receita de Massa com Atum e Molho de Tomate



Sem ideias para o almoço de hoje? O Rodinhas tem a receita perfeita para agradar a todos lá em casa, até mesmo os mais esquisitos! Afinal, quem não gosta de atum? Peça ajuda aos mais novos e descubra como esta **receita de massa com atum** é tão simples e saborosa.

Aprenda a fazer Massa com Atum e Molho de Tomate

Ingredientes:

4 tomates

1 cebola

2 dentes de alho

300g de massa espirais

4 latas pequenas de atum em água ou 1 lata grande de atum em água

Azeite q.b.

Sal q.b.

Orégãos q.b.

Modo de preparação:

Comece por fazer o molho de tomate. Num tacho, coloque os tomates, a cebola e 1 dente de alho cortado e deixe cozer sem água. Tempere com um pouco de sal.

Quando cozido, triture com o auxílio de uma varinha mágica até obter um molho cremoso e reserve.

Num tacho, coloque água a ferver e coza a massa até ficar “al dente”.

Enquanto aguarda pela massa, pique uma cebola e coloque a refogar numa frigideira com um fio de azeite.

Junte o atum e tempere a gosto, por exemplo com orégãos. De seguida, acrescente o molho de tomate e deixe a frigideira tapada durante 5 a 10 minutos em lume brando.

Coe a água da massa e adicione o atum.

Informação Nutricional (100 g)

Energia: 114 kcal

Proteína: 9 g

Hidratos de Carbono: 15 g

Gordura: 2 g

Fibra: 1 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!