







## **MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE TOMATE**

### **INGREDIENTES**

- **1 XÍCARA DE MACARRÃO INTEGRAL**
- **2 TOMATES BATIDOS**
- **1 DENTE DE ALHO**
- **1 FIO DE AZEITE**

### **MODO DE PREPARO**

**REFOGUE O ALHO, ADICIONE TOMATE, COZINHE E SIRVA SOBRE O MACARRÃO.**

## **BENEFÍCIOS**

**RICO EM FIBRAS E ANTIOXIDANTES, IDEAL PARA ENERGIA CONTROLADA.**



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (APROX.):

**320 KCAL | 11 G PROTEÍNA | 52 G CARBOIDRATOS | 7 G GORDURAS  
6 G FIBRAS**