



Pratos Principais

Pizzas e Massas

Massa com Atum

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 pacote de natas LONGA VIDA
110 g de cebola
170 g de atum ao natural, escorrido
50 g de concentrado de tomate
1 colher de sopa de azeite virgem extra
60 g de queijo mozzarella ralado
320 g de massa penne
Oregãos secos q. b.

Informação nutricional

Energia	272,0 kcal	14%*
Proteínas	14,1 g	28%*
Lípidos	7,5 g	11%*
Hidratos de Carbono	13,5 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pique a cebola.
- 2 Coza a massa em água com sal, seguindo as instruções do fabricante.
- 3 Entretanto, numa frigideira, refogue a cebola com o azeite durante 5 minutos.
- 4 Adicione os orégãos, a pimenta e o atum desfeito à cebola frita e mexa durante mais 1 a 2 minutos.
- 5 Junte o concentrado de tomate e deixe cozinhar um pouco. Adicione 1 concha da água da cozedura da massa e as Natas LONGA VIDA.

6 Adicione a massa escorrida e a mozzarella e mexa novamente, cozinhando durante mais 1 a 2 minutos, para que o queijo derreta.

7 Servir imediatamente.