

Pratos Principais | Acompanhamentos

Gratinado de Macarrão

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de macarrão
150 g de queijo em tirinhas
250 g de molho de tomate à bolonhesa
1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	604,2 kcal	30%*
Proteínas	28,7 g	57%*
Lípidos	22,0 g	31%*
Hidratos de Carbono	70,7 g	27%*

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

Preparação

1. Leve o macarrão a cozer em água a ferver, temperada com sal, durante 10 minutos.
2. Ligue o forno a 200º C.
3. Depois de o macarrão estar cozido, escorra-o e coloque-o numa tigela.
4. Junte-lhe metade do queijo, o molho de tomate à bolonhesa e mexa bem.
5. Unte um prato de forno com o azeite; disponha nele o macarrão e polvilhe-o com o resto do queijo.
6. Leve ao forno, durante 20 minutos, ou ao microondas, na potência máxima, durante cinco minutos.
7. Sirva bem quente.