

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 mozarella 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 mozarela e mexa novamente, cozinhando durante mais 1 a 2 minutos, para que o queijo derreta.

7 Servir imediatamente.