

# receita Saudável do mês



**setembro '16**

## **MACARRONETE DE AZEITONA COM OVOS MEDITERRÂNEOS**

### **Sobremesa: Ameixa**

#### **VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL**

O **ovo** tem proteínas de alto valor biológico, ou seja, possui todos os aminoácidos essenciais, à semelhança da carne e do peixe e, por isso, é um ótimo substituto destes.

#### **Macarronete de azeitona com ovos mediterrâneos (para 4 pessoas)**

- 280g macarronete de azeitona
- 6 tomates pequenos maduros
- 1 courgette média
- 6 ovos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de queijo ralado magro
- tomilho e salsa q.b.
- pimenta q.b.
- louro q.b.
- alecrim q.b.

#### **Confeção**

1. Coza a massa em água fervente aromatizada com tomilho.
2. Lave e corte em rodelas a courgette e os tomates em quatro.
3. Tempere com azeite, pimenta, louro e alecrim.
4. Distribua os tomates num tabuleiro próprio para o forno.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.
6. Uma vez semi assados os tomates, retire-os do forno e acrescente a estes os ovos. Se desejar acrescente o queijo ralado magro.
7. Leve novamente ao forno até o ovo estar cozinhado, cerca de 12 minutos.
8. Sirva o macarronete com o assado de ovo e tomate, juntamente com o seu molho.