



Espaguete com tomates refogados e ovo

Seguir o método do prato saudável para determinar quantidades.

Ingredientes (para 1 porção)

Espaguete

Tomates-cereja

Ovo

Queijo curado ralado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Frutos secos torrados

Alho

Cebola

Orégano

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta e sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e cortar o alho e a cebola em fatias finas. Refogar em uma frigideira com um pouco de azeite durante 10 minutos. Adicionar os tomates inteiros, misturar e deixar que refoguem juntos.
2. Cortar os frutos secos em pedacinhos. Acrescentar à frigideira e misturar.
3. Cozinhar o ovo coberto com água em uma panelinha, ou fervedor, por aproximadamente 10 minutos. Depois de cozido, esfriar, descascar e ralar.
4. Cozinhar o espaguete em uma panela com bastante água pelo tempo indicado na embalagem. Escorrer e acrescentar diretamente na frigideira do refogado. Misturar o ovo cozido e mexer.
5. Temperar com sal, pimenta, orégano e queijo ralado.
6. Adicionar um pouquinho de água do cozimento e mexer tudo fora do fogo, até que o queijo derreta e se misture com o restante.