

## Bolonhesa com massa integral



Ingredientes: 250 grama de carne picada  
1 de tomate pelado  
0,5 de esparguete integral  
0 unidade de alho (qb)  
0 unidade de cebola (qb)  
0 unidade de molho de tomate  
0 unidade de manjericão (qb)  
0 unidade de queijo parmesão ralado  
0 unidade de queijo mozzarella ralado

### Instruções de preparação:

Aloure a carne picada num pouco de azeite, condimentado com alho a gosto. Acrescente em seguida a cebola, até ficar com um tom acastanhado. Adicione então o molho de tomate sobre a carne, seguido do manjericão (previamente cortado) e deixe cozer em lume brando. Se quiser adicionar um sabor especial ao molho, acrescente um pouco de queijo mozzarella (ralado), e deixe ferver. Por fim, acrescente o esparguete até ficar 'al dente'. Sirva o molho por cima do esparguete, e polvilhe com o parmesão ralado.

Sugestões Adicionais: