



Oi gente! Uma receita FIT super saborosa e muito fácil de fazer. O Spaghetti de Cenoura pode ser feito no ralador espiral de legumes. Este utensílio de cozinha é simplesmente genial! Com ele você pode fazer também spaghetti de abobrinha, que fica top também. Eu fiz com cenoura porque muitos canais já publicaram com abobrinha e, também, pra mostrar que com outro legume dá certo da mesma forma.

Um outro motivo para fazer esta receita é com o objetivo de aumentar o consumo de cenoura. Vocês sabem a importância de consumi-la na dieta alimentar? Aqui vão 3 motivos!

1. rica em **potássio**;
2. rica em **vitamina C**;
3. rica em **fibras**.

Com relação ao molho, sinte-se à vontade para utilizar o acompanhamento que melhor te agrada. Para os veganos, existe a opção de molho bolonhesa feito com soja. Use a criatividade!

Vamos à receita?

5.0 from 1 reviews

SPAGHETTI DE CENOURA À BOLONHESA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 5 mins

Tempo de Cozimento: 3 mins

Tempo Total: 8 mins

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 cenoura grande
- 500ml de água
- Sal a gosto
- 200g de molho bolonhesa
- 100g de queijo ralado
- Orégano a gosto

### Como faz?

1. Higienize uma cenoura (lave e sanitize em solução clorada).
2. Caso queira retirar a casca, faça este procedimento nesta etapa.
3. Em uma tigela, comece a passar a cenoura no descascador de legumes. Os fios de espaguete vão começar a aparecer.
4. Despeje a água e tempere com sal ou com qualquer outra especiaria que te agrade.
5. Leve para cozinhar no micro-ondas por 3 minutos em potência máxima. (Verifique se o ponto está do seu gosto. Caso contrário, coloque mais 3 minutos para amolecer ainda mais).
6. Escorra e divida em duas porções.
7. Para servir, coloque molho bolonhesa quentinho, queijo ralado e orégano.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#CozinhaFITeFAT

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

**Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.**