



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

<b>Energia</b>	272,0 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	14,1 g	28%*
<b>Lípidos</b>	7,5 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 mozzarella e mexa novamente, cozinhando durante mais 1 a 2 minutos, para que o queijo derreta.

7 Servir imediatamente.