

Massa no forno com atum e legumes: receita fácil e nutritiva



Se procura uma refeição prática, deliciosa e que agrade a toda a família, esta **massa no forno com atum e legumes** é a escolha perfeita. Com ingredientes simples e uma preparação rápida, é ideal para dias em que o tempo é curto, mas não quer abrir mão de uma alimentação equilibrada.

Ingredientes necessários

- 250 g de massa à escolha (sugestão: fusilli tricolor)
- 2 latas de atum escorrido
- 4 tomates
- ½ brócolo picado
- 1 cenoura ralada
- ½ cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto



Como preparar massa no forno com atum e legumes

1. Coza a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Num tacho, salteie a cebola no azeite, junte os tomates cortados, o brócolo e a cenoura.
3. Deixe cozinhar até os legumes ficarem macios e acrescente o atum.
4. Misture a massa com o preparado de legumes e coloque numa assadeira.
5. Leve ao forno a 180 °C até tostar ligeiramente.

Dica: Pode polvilhar com queijo ralado antes de ir ao forno para um toque extra de sabor.

Por que incluir legumes nas receitas do dia a dia

Além de colorirem o prato e tornarem a refeição mais apelativa, os legumes são verdadeiros aliados da saúde. São ricos em fibras, que ajudam na digestão, e fornecem vitaminas e minerais essenciais para o crescimento e energia das crianças.

Incorporar vegetais em receitas simples, como esta massa no forno com atum e legumes, é uma forma prática de aumentar a ingestão diária destes nutrientes sem esforço e sem “caras feias” à

mesa.

Receitas criativas ajudam a criar hábitos alimentares equilibrados desde cedo e a mostrar que comer saudável também pode ser saboroso e divertido.

Se procura mais ideias saudáveis, descubra também as nossas sugestões em Receitas para crianças.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena. Conte connosco para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes!