



# JANTAR VEGETARIANO DE UM PRATO

## Ingredientes

*Para 2 pessoas*

230g de massa

4 dentes de alho

1 cabeça grande de  
brócolos frescos

1 lata de azeitonas  
pretas laminadas

Azeite

## Etapas

- 1.** Coza a massa numa panela grande com água salgada a ferver até al dente e escorra bem.
- 2.** Numa frigideira média, em lume médio, coza o alho em azeite, tendo o cuidado de não permitir que o alho se queime.
- 3.** Numa tigela grande adicione os brócolos cozidos, massa cozida e escorrida.
- 4.** Para servir, deite azeite de alho sobre a massa e os legumes. Serva quente.