



Penne Integral com nozes

## penne integral com nozes

18 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas

### ingredientes

4 dentes de alho

2 dl de leite magro

150 g de queijo fresco magro em creme

Noz moscada

Sal q.b.

Pimenta

300 g de penne integral

30 g de Becel Cozinha

50 g de miolo de noz

Cebolinho

### modo de preparação (para 4 porções)

para penne integral com nozes

1. Descasque os dentes de alho e esmague-os num almofariz até obter uma pasta.
2. Misture o leite com o queijo e com a pasta de alhos e leve a ferver durante cerca de 5 minutos sobre lume brando, mexendo de vez em quando. Tempere com noz moscada, sal e pimenta.
3. À parte, coza a massa em água com um bocadinho de Becel Cozinha.
4. Escorra a massa, junte-lhe a Becel Cozinha e o molho preparado. Deixe aquecer bem sobre lume forte durante cerca de 2 minutos, agitando o tacho.
5. Retire do lume, junte as nozes picadas e misture. Coloque na travessa de serviço e polvilhe com cebolinho picado.

Saboroso!