



ESPARGUETE À BOLONHESA VEGAN

INGREDIENTES

- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 100 gramas de cogumelos crus
- 100 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 80 gramas de noz, miolo
- 600ml tomate triturado
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque as cenouras e corte em rodelas grossas. Lave e corte a curgete em pedaços, sem a descascar. Limpe os cogumelos. Descasque a cebola e corte-a em pedaços. Descasque os dentes de alho.
- 2º Coloque na taça do processador a cebola, cenouras e dentes de alho e triture até ficar em pedacinhos pequenos. Retire para uma taça.
- 3º Faça o mesmo com os cogumelos, curgete e nozes. Retire para outra taça.
- 4º Aqueça o azeite num tacho e refogue a primeira mistura de legumes durante 3 minutos
- 5º Junte o preparado de cogumelos. Adicione os orégãos e a pimenta preta e cozinhe durante 5 minutos, mexendo pontualmente, para secar um pouco.
- 6º Junte o tomate. Tempere com sal e cozinhe, tapado durante mais 5 minutos, ou até os legumes estarem macios
- 7º Sirva sobre massa, com lascas de parmesão cortadas na hora e decore com folhas de manjeriço.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
Gordura	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	187 mg	8 %