

**ESPARGUETE ALLA CARBONARA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)** 20 minutos 30 minutos 9 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de esparguete sem glúten
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 2 fatias de bacon [48 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 80 gramas de vinho maduro branco
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru batidos à temperatura ambiente [234 g]
- 3 Fatias de queijo Flamengo Fatiado sem Lactose Pingo Doce cortado em pedaços [60 g]
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Coloque água num tacho grande e leve ao lume até começar a ferver.
- 2º Aqueça uma colher de sopa de azeite numa frigideira grande, em lume médio. Acrescente o bacon e 3 colheres de sopa de água e cozinhe até que a água se evapore. Adicione o alho e as restantes 2 colheres de sopa de azeite e deixe ao lume durante cerca de 4 minutos, até o bacon começar a alourar, mexendo de vez em quando.
- 3º Junte o vinho branco e mexa. Deixe em lume brando até que a maior parte do vinho evapore, o que acontecerá cerca de 1 minuto depois.
- 4º Numa taça grande de ir à mesa, bata os ovos com o queijo e uma colher de chá de sal, mal cheia. Reserve.
- 5º Entretanto, coloque o esparguete na água a ferver, acrescentando 1 colher de sopa de sal. Deixe ao lume até ficar al dente, conforme as instruções indicadas na embalagem, mexendo ocasionalmente para que a massa não se cole.
- 6º Escorra a massa, reservando cerca de 125ml da água da cozedura.
- 7º Trabalhando rapidamente, acrescente a massa à mistura do ovo e queijo, mexendo até ficar bem envolvida. Acrescente a quantidade necessária de água da cozedura para desengrossar o molho.
- 8º Adicione o bacon reservado, uma porção generosa de pimenta e a salsa.
- 9º Volte a mexer e está pronto a servir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	285 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	17 %
H. CARBONO	43 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	145 mg	148 mg	6 %