



MASSA COM CREME DE FEIJÃO BRANCO E PIMENTO

acompanhada de legumes assados no forno

 2 porções

INGREDIENTS

- 80 grams of beringela crua
- 80 gramas de abóbora Butternut crua
- 70 grams of rabanete cru
- 60 gramas de brócolos crus (floretes)
- 78 gramas de cogumelos crus (mistura de shitake e cantharellus)
- 25 gramas de cebola roxa crua
- 2 colheres de sopa of azeite (14 g)
- 1 colher de chá of alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso of sal (6 g)
- 1 colher de chá of pimenta preta (2 g)
- 105 grams of pimento grelhado
- 260 grams of feijão branco cozido (demolhado)
- 110 gramas de massa gemelli

COOKING METHOD

- 1º Comece por fazer os legumes assados. Corte a beringela em cubos pequenos, a abóbora em cubos pequenos, os rabanetes em quartos, os floretes dos brócolos a meio, os cogumelos em fatias e a cebola roxa em rodelas finas.
- 2º Coloque tudo num pirex de ir ao forno. Tempere com azeite, alho moído, sal, pimenta preta e ervas de Provence. Misture com as mãos. Leve ao forno a 200°C, durante 30 minutos.
- 3º Coloque um tacho ao lume com água e sal, coza a massa de acordo com o tempo de cozedura indicado no pacote. Quando estiver cozida, escorra a água e reserve.
- 4º Para fazer o creme de feijão coloque o feijão branco e o pimento assado num robot de cozinha e reduza a puré. Verta esse puré no tacho da massa e misture.
- 5º Sirva a massa acompanhada de um pouco de legumes assados. Bom apetite!

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (447 g)	% DRI
ENERGY	69 kcal	308 kcal	15 %
PROTEIN	3 g	15 g	30 %
CARBOHYDRATE	8 g	35 g	13 %
SUGARS	1 g	6 g	6 %
FAT	2 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	7 %
FIBER	3 g	15 g	58 %
SODIUM	372 mg	1662 mg	69 %