



## MASSA COM CREME DE FEIJÃO BRANCO E PIMENTO

acompanhada de legumes assados no forno

2 porções

### INGREDIENTES

- 80 gramas de beringela crua
- 80 gramas de abóbora Butternut crua
- 70 gramas de 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 de azeite [14 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 105 gramas de pimento grelhado
- 260 gramas de feijão branco cozido (demolhado)
- 110 gramas de massa gemelli

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [447 g]	% DR
ENERGIA	69 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	30 %
H. CARBONO	8 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	15 g	58 %
SÓDIO	372 mg	1662 mg	69 %