



LEGUMES SALTEADOS COM MASSA PEVIDE E ATUM

Um almoço ou jantar rápido de fazer, quando não deixou nada preparado.

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de massa pevide cozida
- 115 gramas de cogumelos crus (mistura de marron e shitake)
- 100 gramas de repolho
- 40 gramas de pimento cru (laranja)
- 40 gramas de alho francês cru
- 70 gramas de espinafres crus (folha)
- 2 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de alho moído
- 1 colher de chá de tomilho seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro tem que cozer a massa. Quando estiver pronta, reserve.
- 2º Numa frigideira deite um fio de azeite, juntamente com o alho francês e pimento laranja, ambos cortados em rodelas pequenas. Misture e deixe que comece a ferver. Junte em seguida os cogumelos cortados em quartos. Misture e tempere com sal.
- 3º Segue-se o repolho cortado em juliana. Tempere com sal, pimenta, tomilho em folha, alho moído e cominhos. Misture e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos. Junte em seguida as folhas de espinafre e o atum. Misture, prove e retifique os temperos.
- 4º Deixe cozer uns minutos, até as folhas de espinafre diminuírem de tamanho. Junte a massa, envolva tudo e desligue. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	4 g	14 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	531 mg	1778 mg	74 %