

**CARIL DE GAMBAS, COGUMELOS E MASSA** 1 porção**INGREDIENTS**

- 200 gramas de miolo de camarão
- 150 grams of cogumelos crus
- 30 grams of massa miúda crua
- Sal, pimenta, alho em pó, caril em pó, piri piri em pó e oregãos q.b.
- 3 grams of azeite

COOKING METHOD

- 1º Cozer a massa al dente (um pouco abaixo do tempo de cozedura), em água abundante e sal.
- 2º Numa frigideira, adicionar o azeite, os cogumelos e o miolo de camarão e saltear.
- 3º Temperar e adicionar um pouco da água de cozedura da massa.
- 4º Adicionar a massa, e se necessário adicionar mais água de cozedura da massa.
- 5º Retificar os temperos e servir no ponto do molho da sua preferência.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (391 g)	% DRI
ENERGY	81 kcal	315 kcal	16 %
PROTEIN	11 g	42 g	83 %
CARBOHYDRATE	6 g	22 g	9 %
SUGARS	0 g	1 g	1 %
FAT	1 g	5 g	8 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	4 %
FIBER	1 g	5 g	20 %
SODIUM	821 mg	3209 mg	134 %