



CARIL DE GAMBAS, COGUMELOS E MASSA

 1 porção

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [391 g]	% DR
ENERGIA	81 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	83 %
H. CARBONO	6 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	821 mg	3209 mg	134 %