

**MASSA "ONE POT"** 4 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de cogumelos crus
- 260 gramas de feijão preto cozido
- 390 gramas de tomate em lata
- 100 gramas de espinafres crus
- 180g de fettucine cru
- 200 gramas de natas soja light
- Sal, pimenta, alho em pó q.b.
- 100 gramas de cebola crua
- 100 gramas de cenoura crua
- 100 gramas de ervilhas em grão, congeladas cruas
- 200 gramas de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preparar os hortícolas (lavar, descascar e cortar em pedaços de tamanho apropriado).
- 2º OPCIONAL: Saltear os cogumelos.
- 3º Num tacho, dispor todos os ingredientes e levar a lume alto.
- 4º Assim que ferver, baixar para lume médio e deixar confecionar durante o tempo correspondente à cozedura da massa.
- 5º Se necessário, adicionar mais água durante o processo de confeção.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (472 g)	% DR
ENERGIA	63 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	29 %
H. CARBONO	9 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 g	68 %
SÓDIO	187 mg	882 mg	37 %