

MASSA DE SALMÃO

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de salmão cru
- 500 gramas de brócolos crus
- 100 gramas de cebola crua
- 1 unidade, vermelha de pimento cru (232 g)
- 200 mL de natas soja light
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Alho em pó q.b.
- Salsa q.b.
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 200 gramas de pappardelle All'Aglio Nonna Pasta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar os hortícolas - optei por cebola e pimento mas pode escolher outros
- 2º Refogar os hortícolas em azeite - utilizei 1 c. sobremesa rasa
- 3º Adicionar água ao refogado se necessário para não queimar os hortícolas
- 4º Picar o salmão e adicionar ao refogado Temperar
- 5º Num tacho com água abundante a ferver, azeite e sal, adicionar a pasta fresca - cozinhar durante 2 a 3 minutos Reservar uma chávena de água da cozedura da massa
- 6º Adicionar a pasta ao preparado de salmão e envolver
- 7º Adicionar as natas e se necessário a água de cozedura da massa - vai criar um molho mais cremoso [adicione aos poucos e conforme a necessidade]
- 8º Num tacho com água a ferver e sal, adicione os brócolos e coza durante cerca de 5min até ficarem ternos Pique os brócolos
- 9º Sirva a massa ainda quente para um resultado ainda mais cremoso Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (374 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	447 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	8 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	6 g	24 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	440 mg	1643 mg	68 %