



FAVAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE

2 porções

INGREDIENTES

- 1 cebola crua
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 tomates grandes maduros
- 1/2 pimento cru
- 250 gramas de favas congeladas
- 300 gramas de esparguete já cozido (ou cerca de 100g em cru)
- Temperos a gosto: sal, pimenta, salsa etc

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho colocar a cebola e alho picados com o azeite e água, de forma a que o refogado não queime. Tapar e ir mexendo até alourar.
- 2º De seguida colocar o tomate cortado aos pedaços grosseiros ou mesmo ralado (conforme gosto). Deixar apurar.
- 3º De seguida colocar o tomate cortado aos pedaços grosseiros ou mesmo ralado (conforme gosto). Deixar apurar
- 4º Colocar o pimento cortado aos pedaços e as favas lavadas. Deixar cozinhar cerca de 10 minutos.
- 5º Adicionar ao preparado anterior a massa já cozida para apurar ou a massa crua de forma a cozer em conjunto (adequar o grau de cozedura conforme a preferência). Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (546 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	35 %
H. CARBONO	10 g	53 g	21 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	15 g	59 %
SÓDIO	254 mg	1388 mg	58 %