



MASSA COZIDA COM ERVILHAS E COGUMELOS SALTEADOS

 3 porções

INGREDIENTES

- 160 gramas de laços tricolor Continente
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 140 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 1 pacote de ervilhas congeladas [400 g]
- 420 gramas de cogumelos enlatados, escorridos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa.
- 2º Numa frigideira antiaderente colocar o azeite a saltear com o alho e a cebola, adicionando também água aos poucos para não queimar. Deve deixar-se a cebola e o alho refogar bem, durante 10 minutos.
- 3º Juntar ao preparado da frigideira as ervilhas e cogumelos bem lavados, deixando refogar. Temperar a gosto (usei sal, alho em pó e salsa) e ir envolvendo bem.
- 4º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [381 g]	% DR
ENERGIA	99 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	37 %
H. CARBONO	14 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	52 %
SÓDIO	134 mg	509 mg	21 %