



ESPARGUETE COZIDA COM COGUMELOS E ERVILHAS ESTUFADOS

 5 minutes

 25 minutes

 3 porções

INGREDIENTS

- 100 gramas de massa esparguete crua
- 100 grams of cebola crua
- 3 unidades of alho cru (9 g)
- 200 gramas de polpa de tomate ou tomate
- 200 gramas de cogumelos laminados enlatados
- 400 gramas de ervilhas congeladas
- Temperos a gosto: alho em pó, orégãos, salsa, piri piri, sal...
- 2 colheres de sopa of azeite de oliva extra virgem (16 g)

COOKING METHOD

- 1º Num tacho colocar a cebola e o alho picados e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água. Deixar alourar.
- 2º Adicionar a polpa de tomate ao preparado anterior e um pouco de água. Temperar a gosto. Colocar as ervilhas e cogumelos. Tapar o tacho e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
- 3º Num tacho à parte, colocar água a ferver com sal e cozer a massa.
- 4º Depois da massa cozida, escorrer e servir com o estufado de ervilhas e cogumelos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (343 g)	% DRI
ENERGY	89 kcal	304 kcal	15 %
PROTEIN	4 g	14 g	27 %
CARBOHYDRATE	13 g	46 g	18 %
SUGARS	3 g	12 g	13 %
FAT	2 g	6 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	5 %
FIBER	3 g	9 g	37 %
SODIUM	1 mg	4 mg	0 %