Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

ESPARGUETE COZIDA COM COGUMELOS E ERVILHAS ESTUFADOS

5 minutos
25 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de massa esparguete crua
- 100 gramas de cebola crua
- 3 unidades de 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 de azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (343 g)	% DR
ENERGIA	89 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	27 %
H. CARBONO	13 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	37 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %