

**ERVILHAS ESTUFADAS COM MASSA COZIDA** 5 minutes 25 minutes 3 porções**INGREDIENTS**

- 100 grams of cebola crua
- 3 unidades of alho cru [9 g]
- 200 gramas de polpa de tomate ou tomate
- 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]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g] raspada
- 1 unidade média de pimento cru [200 g] verde e/ou vermelho
- 100 gramas de massa crua [usei espirais]

COOKING METHOD

- 1º Num tacho colocar a cebola e o alho picados e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água. Deixar a cebola alourar.
- 2º Adicionar a polpa de tomate ao preparado anterior e um pouco de água. Temperar a gosto. Colocar a cenoura raspada, o pimento cortado aos bocadinhos e as ervilhas. 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. Escorrer.
- 4º Servir a gosto.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (403 g)	% DRI
ENERGY	83 kcal	336 kcal	17 %
PROTEIN	4 g	14 g	29 %
CARBOHYDRATE	13 g	53 g	20 %
SUGARS	3 g	13 g	14 %
FAT	2 g	7 g	9 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	6 %
FIBER	3 g	12 g	49 %
SODIUM	2 mg	8 mg	0 %