

**"CARBONARA" VEGETARIANA**

Opção Ovo-Lactovgetariana

 1 porção**INGREDIENTES**

- 70 gramas de esparguete cru
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 3 colheres de sopa de queijo Parmesão [30 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [30 g]
- 1/8 unidade média de pimento cru [25 g]
- 1/4 unidade, com casca de cebola crua [53 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a massa numa panela com água a ferver e uma pitada de sal (respeitar o tempo de cozedura indicado na embalagem).
NOTA: Reservar a água da cozedura da massa.
- 2º Higienizar a cenoura, a cebola, o pimento e o alho.
- 3º Partir em tiras finas a cenoura, a cebola, o pimento e o alho.
- 4º Numa frigideira saltear os legumes do ponto anterior com um fio de azeite.
- 5º Temperar os legumes com uma pitada de sal.
- 6º Misturar a massa cozida com os legumes salteados na frigideira.
- 7º Numa tigela misturar o ovo com o queijo e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 8º Com o lume baixo misturar muito rápido o preparado do ponto anterior com a massa, os legumes e um pouco da água da cozedura da massa (meia concha).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	56 %
H. CARBONO	20 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	9 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	413 mg	1119 mg	47 %