



MASSA FETTUCCINE DE CAMARÃO COM ESPINAFRES

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de camarão cru
- 60 gramas de esparguete cru
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 unidade média de laranja (160 g) - Opcional
- 80 gramas de espinafres crus
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar os espinafres e o dente de alho.
- 2º Descascar e picar muito bem o alho.
- 3º Colocar os camarões (descongelados) descascados numa taça com o sumo de meia laranja, o alho picado e uma pitada de sal e de pimenta. Deixar marinar 5 minutos.
- 4º Colocar a massa numa panela com água a ferver e uma pitada de sal (respeitar o tempo indicado na embalagem).
- 5º Numa frigideira saltear os camarões (reservar a marinada) com um fio de azeite em lume forte e deixar cozinhar cerca de 4 minutos ou até estarem bem corados.
- 6º Adicione os espinafres e a marinada aos camarões salteados.
- 7º Deixar os espinafres e o alho cozinharem.
- 8º Adicione a massa cozida e envolva tudo muito bem.
- 9º Se necessário, adicionar um pouco da água da cozedura da massa para deixar o molho mais fluído.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (364 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	57 %
H. CARBONO	15 g	55 g	21 %
AÇÚCARES	4 g	13 g	15 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	311 mg	1134 mg	47 %