



## ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES

A carne pode ser substituída por atum lentilhas,...

 45 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 70 gramas de hamburger de vaca, cru
- 1/2 unidade de cenoura crua (30 g)
- 1/4 unidade, com casca de cebola crua (53 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 unidades, pelado de tomate conserva ao natural (122 g)
- 2 mãos de folhas de espinafres crus (100 g)
- 1 ou 2 folhas de manjeriçao fresco
- 55 gramas de esparguete cru
- 1 colher de chá de queijo (ex.: Mozzarella, Parmesão,...) (5 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta (ou piri-piri)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 15 gramas de alho francês cru - opcional
- 1/8 copo médio de vinho maduro branco (28 g) - opcional

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar os ingredientes.
- 2º Picar a cebola e o alho e cortar a cenoura em cubos pequenos e o alho francês em tiras finas.
- 3º Numa frigideira colocar o azeite e saltear os legumes.
- 4º Temperar os legumes com uma pitada de sal e pimenta.
- 5º Adicionar a carne [pode ser substituída por atum, lentilhas,...] aos legumes e saltear desmanchando.
- 6º Temperar novamente com sal e pimenta.
- 7º Opcional: Adicionar o vinho e deixar evaporar [até deixar de cheirar a álcool].
- 8º Misturar o tomate pelado, as folhas de manjeriçao e deixar apurar até o tomate desmanchar.
- 9º Retificar os temperos.
- 10º Numa panela com água e uma pitada de sal cozer a massa, o tempo mencionado na respetiva embalagem.
- 11º Para servir, a massa pode ser misturada na carne e no molho ou colocada por baixo com a carne e o molho por cima.
- 12º Polvilhar com o queijo ralado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	465 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	53 %
H. CARBONO	11 g	48 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	499 mg	2244 mg	93 %