

ESPARGUETE DE COURGETTE COM CENOURA E MUSSARELA DE BÚFALA



Por Gisela Arnaud Se você também adora um esparguete, acho que poderá gostar muito dessa receita. Tudo muito simples e rápido. Venha conferir essa opção de jantar leve e saudável. Não esqueça de contar-me aqui se gostou! Forte abraço, Gisela Arnaud

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de courgette crua, com casca e miolo [retire apenas as pontas] Escolha uma de tamanho médio, pois adapta-se melhor ao espiralizador
- 1 unidade de cenoura crua [Aqui também vale o tamanho médio, pois irá passar pelo mesmo processo de espiralização da courgette]
- 1 lata de tomate pelado
- 100 gramas de mussarela de bufala
- 1 colher de chá de alho desidratado
- 1 colher de chá de manjeriço seco ou as ervas aromáticas que preferir
- 1 punhado de nozes picadas [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem a courgette e a cenoura
- 2º Aqueça o tomate pelado em fogo brando. Deixe no fogo enquanto prepara os outros ingredientes. Mexendo sempre e amassando o tomate com a espátula para engrossar o molho
- 3º Raspe a casca cenoura
- 4º Com um cortador de vegetais espiralizador, corte em modo "esparguete" a cenoura e a courgette. Misture as duas já no prato que irá servir
- 5º Depois de ferver bem o tomate amassando com uma espátula, retire do fogo e coe para retirar o excesso de água. Pressione um pouco com a espátula para escorrer bem
- 6º Jogue o tomate por cima dos "esparguetes"
- 7º Tempere com o manjeriço e/ou ervas da sua preferência e o alho desidratado [opcional]
- 8º Acrescente a mussarela de búfala ao prato e tempere tudo com azeite e um pouco de sal.
- 9º Adicione nozes picadas [opcional]
- 10º Adicione nozes picadas [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	6 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	78 mg	157 mg	7 %