

**MASSA COM CARNE, TOMATE E ESPINAFRES** 30 minutos**INGREDIENTES**

- 1/4 prato de cebola crua [50 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 dose de peito de peru sem pele cru [85 g]
- 100 gramas de espinafres crus
- 100 gramas de massa cozida
- 1 chávena de tomate cherry cru [150 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela coloque bastante cebola picada, juntamente com 1 colher de sopa de água e 1 colher de sopa de azeite.
- 2º Coloque em lume médio e adicione a carne [preferência frango ou peru] cortada em cubos ou tiras. Tempere com sal, pimenta, alho e vinho branco.
- 3º Adicione água e quando ferver os espinafres e a massa. Acompanhe com tomate-cereja cortados em quartos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	90 mg	4 %