

**ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES** 45 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 500 g de carne de vaca picada
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 cebola
- 1 dente de alho cru (3 g)
- Polpa de tomate - 100%
- 400 g de espinafres ou couve coração ou brócolos
- 250 gramas de esparguete cru
- 50 gramas de queijo ralado magro
- pitada de sal
- pitada de pimenta (ou piri-piri)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)

**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 aos legumes e saltear.
- 6º Temperar novamente com sal e pimenta.
- 7º Misturar o tomate
- 8º Retificar os temperos.
- 9º Numa panela com água e uma pitada de sal cozer a massa, o tempo mencionado na respetiva embalagem.
- 10º Para servir, a massa pode ser misturada na carne e no molho ou colocada por baixo com a carne e o molho por cima.
- 11º Polvilhar com o queijo ralado e levar ao forno.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (182 g)	% DR
ENERGIA	153 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	28 %
H. CARBONO	21 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	291 mg	527 mg	22 %