



ESPARGUETE À BOLONHESA COM LEGUMES

 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 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 manjeriço fresco
- 100 gramas de esparguete cru
- 2 colheres de chá de queijo Parmesão (10 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta (ou piri-piri)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 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 (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 manjeriço 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 (282 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 110 kcal | 310 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 10 g | 20 % |
| H. CARBONO | 15 g | 42 g | 16 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 7 g | 8 % |
| GORDURA | 3 g | 10 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 6 g | 24 % |
| SÓDIO | 401 mg | 1131 mg | 47 % |