

**ESPAGUETE DE PUPUNHA COM COGUMELOS SALTEADOS**

Almoço

 45 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de pupunha
- 200 gramas de shitake
- 1 colher de sopa de shoyo
- 3 dentes de alho negro
- 200 ml de azeite de alho
- Salsinha e sal a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Se você não comprou a pupunha pronta, é simples: corte o coração do palmito no fatiador no sentido do comprimento, formando lâminas bem finas com cerca de 1 milímetro de espessura. Logo após, com uma faca, corte em tiras, como se fosse um talharim.
- 2º Cozinhe a pupunha [ talharim] em água fervente com sal por dois minutos. Retire do fogo e reserve imediatamente em água com gelo. Escorra bem e reserve.
- 3º Corte os cogumelos e leve-os, em uma panela antiaderente, a fogo médio, para refogar com um pouquinho de manteiga.
- 4º Adicione o alho negro e o shoyo e salteie os cogumelos. Por fim, coloque a salsinha. Sirva os cogumelos por cima do talharim.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (205 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 240 kcal  | 492 kcal           | 25 %  |
| CARBOIDRATOS       | 4 g       | 9 g                | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 4 g                | 5 %   |
| GORDURA            | 25 g      | 51 g               | 93 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 8 g                | 34 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 245 mg    | 502 mg             | 21 %  |