



PENNE COM ESPINAFRE

Almoço

 25 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 375 gramas de penne sem glúten
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 200 gramas de bacon picado
- 1 cebola cortada em fatias
- 1 maço pequeno de espinafre
- 300 gramas de tomate-cereja cortado ao meio
- 6 colheres de sopa de creme de leite light
- 4 talos de cebolinha picados
- Sal e pimenta do reino moída na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a massa em água e sal até ficar no ponto al dente. Escorra a água.
- 2º Esquente o azeite e frite o bacon e a cebola até o bacon ficar crocante e a cebola, macia.
- 3º Adicione o espinafre e o tomate até as folhas murcharem.
- 4º Despeje a mistura sobre a massa e mexa bem. Adicione o creme de leite, a cebolinha e tempere a gosto. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [257 g]	% DDR
ENERGIA	228 kcal	587 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	22 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	12 g	31 g	41 %
GORDURA	10 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	507 mg	1303 mg	54 %