

ESPARGOS SALTEADOS COM COGUMELOS

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de espargos crus [320 g]
- 15 unidades de cogumelos crus [225 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pegar cada espargo pela extremidade e vergar até partir. Rejeitar o caule.
- 2º Com um descascados, pode tirar a casca aos espargos. É opcional.
- 3º Lamine os cogumelos frescos, lave-os e escora-os bem.
- 4º Numa frigideira, colocar 1 colher de sopa de azeite e, de seguida, os espargos. Deixe cozinhar um pouco e depois adicione os cogumelos. Deixar cozinhar em lume médio-forte. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [164 g]	% DR
ENERGIA	39 kcal	63 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	4 mg	6 mg	0 %