

## MASSA CARBONARA

### INGREDIENTES

- 185 gramas de cogumelos enlatados, escorridos
- 50 gramas de fiambre de peito de frango Nobre Naturíssimo
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 100 gramas de massa cozida

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear uma lata de cogumelos e 50g de fiambre, numa colher de azeite
- 2º Cozer a massa
- 3º Depois da massa estar cozida adicionar um ovo mexido, mexendo até que coza
- 4º Adicionar à massa os cogumelos e o fiambre

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	230 mg	10 %