

**MASSA FUSILLI COM CAMARÃO** 20 minutos 30 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de massa fusilli integral crua (80 g)
- 70 gramas de camarão cozido
- 1 cenoura crua (60 g)
- 100 gramas de couve branca crua
- 80 gramas de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por cozer a massa, a cenoura e a couve e reservar
- 2º Num Wok ou frigideira antiaderente cobrir o fundo com azeite, adicionar os camarões e o molho de tomate e deixar cozinhar apenas até que fiquem com o sabor.
- 3º Juntar a massa, a couve e a cenoura cortada em rodela à frigideira com os camarões e misturar bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DR
ENERGIA	132 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	16 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	817 mg	1063 mg	44 %