



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Esparguete com Creme de Cogumelos

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha  
300 ml de leite evaporado ou leite  
350 g de esparguete  
50 g de cebolinho  
2 dentes de alho  
300 g de cogumelos frescos  
3 c. de sopa de azeite  
1 c. de chá de farinha  
40 g de queijo parmesão ralado  
2 raminhos de salsa fresca

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 547,7 kcal | 27%* |
| <b>Proteínas</b>           | 21,1 g     | 42%* |
| <b>Lípidos</b>             | 18,9 g     | 27%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 71,8 g     | 28%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Lavar e arranjar os cogumelos e a salsa e cortar aos pedaços. Picar o cebolinho e o alho.
- 2 Cozinhar o esparguete, conforme as instruções da embalagem.
- 3 Numa frigideira aquecida com azeite, fritar o cebolinho e o alho por 2 minutos em lume brando. Em seguida, adicionar os cogumelos, aumentando um pouco o lume e deixar saltear cerca de 3-4 minutos. Adicionar o Caldo de Galinha MAGGI e polvilhar com a farinha, leite evaporado ou leite e o queijo ralado. Deixar cozinhar por mais por mais 2 minutos em lume brando.
- 4 Juntar o molho preparado anteriormente ao esparguete e servir com salsa a gosto.