



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Esparguete com logurte

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

400 g de esparguete  
sal q.b.  
1 c. de sopa de azeite  
1 dente de alho descascado e esmagado  
2 iogurtes LONGA VIDA Natural  
1 ovo batido  
8 g de raspa de casca de limão  
1/4 dl de sumo de limão  
1 c. de sopa de queijo parmesão ralado  
1 c. de sopa de coentros picados grosseiramente

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 447,2 kcal | 22%* |
| <b>Proteínas</b>           | 16,9 g     | 34%* |
| <b>Lípidos</b>             | 8,0 g      | 11%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 75,0 g     | 29%* |

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

### Preparação

- 1 Coza o esparguete em água temperada de sal.
- 2 Entretanto, aqueça o azeite numa frigideira.
- 3 Junte o alho esmagado.
- 4 Uma vez o esparguete cozido al dente, escorra-o bem.

- 5 Junte o esparguete na frigideira.
- 6 Mexa com uma pinça.
- 7 Numa tigela, misture o iogurte com o ovo batido, a raspa e o sumo de limão.
- 8 Deite esta mistura na frigideira.
- 9 Mexendo sempre com a pinça, deixe cozinhar por três minutos.
- 10 Deite o esparguete num prato de serviço e polvilhe com o queijo ralado.
- 11 Decore com os coentros e sirva logo.
- 12 Sugestão: Se preferir, substitua a raspa e o sumo de limão por raspa e sumo de lima.