



Pratos Principais Vegetarianos

Esparguete à Bolonhesa Vegan

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

2 embalagens de Picado Vegan Sensational GARDEN GOURMET
550 g de tomate frito
200 g de cenoura
50 g de aipo
150 g de cogumelos frescos laminados
200 g de cebola
2 dentes dentes de alho
noz-moscada em pó
2 c. de sopa de azeite
pimenta preta da terra
30 g de parmesão vegano
600 g de esparguete

Informação nutricional

Energia	613,5 kcal	31%*
Proteínas	27,9 g	56%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	85,5 g	33%*

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

Preparação

- 1 Descasca e corta as cenouras, a cebola e o aipo. Pica o alho bem fino.
- 2 Aquece o azeite e frita a cebola, a cenoura, o aipo e o alho por cerca de 10 minutos em lume médio. Adiciona os cogumelos e cozinha por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 3 Adiciona o tomate frito, pimenta e noz-moscada a gosto e cozinha por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

- 4 Ferve a massa de acordo com as instruções da embalagem. Escorre e reserva um pouco da água.
- 5 Adiciona o Picado Vegan Sensational GARDEN GOURMET ao molho e cozinha por 3-4 minutos, adicionando um pouco da água do cozimento do esparguete, se necessário.
- 6 Serve o esparguete coberto com o molho à bolonhesa e polvilha com parmesão vegan por cima.