



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

<b>Energia</b>	613,5 kcal	31%*
<b>Proteínas</b>	27,9 g	56%*
<b>Lípidos</b>	16,4 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.