



Entradas Salgados

## Cogumelos Salteados

15 min.

Fácil

Moderado

2 doses

### Ingredientes

200 g de cogumelos Paris  
200 g de camarão graúdo  
80 g de cebola  
2 dentes de alho  
azeite q.b.  
malagueta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	104,2 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	19,9 g	40%*
<b>Lípidos</b>	1,7 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,4 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Lava os cogumelos, corta um pouco do caule e corta-os em quartos.
- 2 Para o salteado, pica a malagueta, o alho, a cebola e a salsa.
- 3 Numa frigideira antiaderente, com um fio de azeite, refoga a cebola e o alho.
- 4 Acrescenta os cogumelos e salteia-os até ficarem no ponto.
- 5 Retira os cogumelos salteados do lume e reserva.
- 6 Aproveita a frigideira para saltear os camarões.

- 7 No final acrescenta os cogumelos previamente salteados e retifica os temperos com sal e pimenta.
- 8 Finaliza com salsa picada e serve de imediato. Nota: Verifica as embalagens de todos os ingredientes para certificar que não possuem vestígios de glúten.