

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

Energia	104,2 kcal	5%*
Proteínas	19,9 g	40%*
Lípidos	1,7 g	2%*
Hidratos de Carbono	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.