

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Esparguete 4 Queijos

15 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 c. de sopa de manteiga
1 chávena de chá de leite
1 chávena de chá de queijo emental (ralado)
1 chávena de chá de queijo da ilha (ralado)
1 chávena de chá de queijo parmesão ralado
1 c. de sobremesa de maisena
1 pitada de noz-moscada
250 g de esparguete
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
2 embalagens de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	929,6 kcal	46%*
Proteínas	40,9 g	82%*
Lípidos	61,1 g	87%*
Hidratos de Carbono	52,2 g	20%*

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

Preparação

1. Num tacho com água e com 1 cubo de caldo de galinha, coza a massa conforme as instruções da embalagem, até ficar “al dente”.
2. Entretanto numa caçarola, derreta a manteiga e junte-lhe o leite, o leite evaporado, a farinha maisena e a noz-moscada. Mexa bem e deixe aquecer sem ferver.
3. Aos poucos e mexendo sempre, junta as natas
4. Adicione em seguida os queijos ralados, misture bem e verta sobre o esparguete já escorrido.
5. Envolva tudo com a ajuda de dois garfos até que os queijos derretam por completo.