



Pratos Principais

Pizzas e Massas

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 Envolve tudo com a ajuda de dois garfos até que os queijos derretam por completo.

