

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Massa com Legumes

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

300 g de esparguete
2 c. de sopa de azeite
3 dentes de alho
320 g de espargos
100 g de bimi ou brócolo
1 pimento vermelho
100 g de cogumelos marron
250 g de tomate cherry
1 bolbo de funcho
1 /4 chávena de molho de soja
sementes de sésamo q.b.

Informação nutricional

Energia	175,0 kcal	9%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	6,9 g	10%*
Hidratos de Carbono	22,5 g	9%*

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

Preparação

1. Coza o esparguete num tachinho com água a ferver de acordo com o tempo indicado na embalagem.
2. Escorra a água e reserve.
3. Corte o funcho em quatro e o pimento às fatias.
4. Numa frigideira coloque o azeite e os dentes de alho esmagado e salteie os legumes.

5 Sirva o esparguete com os legumes e o molho de soja e polvilhe com sementes de sésamo.