



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## 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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 175,0 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,5 g      | 13%* |
| <b>Lípidos</b>             | 6,9 g      | 10%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.