



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Fettuccine com Cogumelos e Pesto

15 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

450 g de fettuccine  
400 g de cogumelos marron  
1/2 malagueta vermelha  
2 dentes de alho  
água q.b.  
sal q.b.  
azeite q.b.  
PARA O PESTO:  
1 chávena de tomate seco  
100 g de espinafres  
1/2 chávena de amendoim torrado  
30 g de queijo parmesão  
2 c. de sopa de azeite  
1 dente de alho  
1/2 limão (sumo)  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	410,5 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	14,9 g	30%*
<b>Lípidos</b>	13,9 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	55,9 g	21%*

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

### Preparação

- 1 Coza a massa em água a ferver com uma pitada de sal, de acordo com o tempo indicado na embalagem.
- 2 Para o pesto, triture todos os ingredientes numa picadora até obter uma pasta.

**3** Numa frigideira, salteie os cogumelos fatiados em azeite com os dentes de alho esmagados e a malagueta sem sementes.

**4** Junte o fettuccine e o pesto e envolva tudo muito bem.