

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Esparguete com Iogurte

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de esparguete
sal q.b.
1 c. de sopa de azeite
1 dente de alho descascado e esmagado
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
1 ovo batido
8 g de raspa de casca de limão
1/4 dl de sumo de limão
1 c. de sopa de queijo parmesão ralado
1 c. de sopa de coentros picados grosseiramente

Informação nutricional

Energia	447,2 kcal	22%*
Proteínas	16,9 g	34%*
Lípidos	8,0 g	11%*
Hidratos de Carbono	75,0 g	29%*

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

Preparação

1. Coza o esparguete em água temperada de sal.
2. Entretanto, aqueça o azeite numa frigideira.
3. Junte o alho esmagado.
4. Uma vez o esparguete cozido al dente, escorra-o bem.

5 Junte o esparguete na frigideira.

6 Mexa com uma pinça.

7 Numa tigela, misture o iogurte com o ovo batido, a raspa e o sumo de limão.

8 Deite esta mistura na frigideira.

9 Mexendo sempre com a pinça, deixe cozinhar por três minutos.

10 Deite o esparguete num prato de serviço e polvilhe com o queijo ralado.

11 Decore com os coentros e sirva logo.

12 Sugestão: Se preferir, substitua a raspa e o sumo de limão por raspa e sumo de lima.