



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.