



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Massa Carbonara

Uma massa tão simples e rápida que qualquer pessoa pode fazer.

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

350 g de massa (espaguete)  
100 g de queijo parmesão + extra para servir  
200 g de bacon em pedaços  
1 ovo + 2 gemas  
2 alhos esmagados  
sal e pimenta preta q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	655,0 kcal	33%*
<b>Proteínas</b>	31,9 g	64%*
<b>Lípidos</b>	30,0 g	43%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	62,4 g	24%*

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

### Preparação

- 1 Bate o ovo e as gemas e tempera com um pouco de pimenta acabada de moer. Acrescenta o queijo parmesão, mistura e reserva.
- 2 Leva ao lume um tacho com água e sal e coze a massa até ficar no ponto al dente de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 Coloca um pouco de azeite numa frigideira larga e frita o bacon e os alhos esmagados em lume médio até ficar dourado, cerca de 5 minutos. Retira os alhos da frigideira.
- 4 Escorre a massa (mas reserva um pouco da água da cozedura) e coloca-o na frigideira com o bacon para que absorva o sabor e mistura bem. Adiciona um pouco da água da cozedura, cerca de 7 colheres de sopa e envolve.
- 5 Retira a massa e o bacon do lume e coloca rapidamente a mistura das gemas e do queijo. Vai levantando a massa com a ajuda de um garfo ou pinça até que fique totalmente coberto com a mistura. Tempera com sal se

desejares.

- 6 Serve imediatamente com um pouco mais de queijo parmesão ralado e pimenta preta.