



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

Energia	655,0 kcal	33%*
Proteínas	31,9 g	64%*
Lípidos	30,0 g	43%*
Hidratos de Carbono	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 reserve.
- 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.