

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Massa Carbonara com Cogumelos, Fiambre e Natas

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 350 g de esparguete
- 200 ml de Natas Longa Vida Original
- 300 g de fiambre em cubos
- 300 g de cogumelos laminados
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho picados
- sal e pimenta preta q.b.

Informação nutricional

Energia	800,8 kcal	40%*
Proteínas	36,2 g	72%*
Lípidos	43,2 g	62%*
Hidratos de Carbono	64,8 g	25%*

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

Preparação

1. Leva ao lume um tacho com água e sal e coze o esparguete de acordo com as instruções da embalagem.
2. Coloca um fio de azeite numa frigideira e coloca os alhos picados até aquecer no azeite, acrescenta os cogumelos e tempera com sal e pimenta e salteia cerca de 8 minutos. Acrescenta o fiambre em cubos, mistura e deixa cozinhar cerca de 3 minutos. Acrescenta as natas, tempera com sal e pimenta e deixa ferver.
3. Escorre o esparguete e envolve na frigideira. Polvilha com o queijo parmesão, tempera novamente com um pouco de pimenta e volta a envolver bem.
4. Desliga o lume e serve de imediato com um pouco mais de queijo parmesão no topo.