



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

<b>Energia</b>	800,8 kcal	40%*
<b>Proteínas</b>	36,2 g	72%*
<b>Lípidos</b>	43,2 g	62%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.