

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Esparguete com Creme de Cogumelos

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
- 300 ml de leite evaporado ou leite
- 350 g de esparguete
- 50 g de cebolinho
- 2 dentes de alho
- 300 g de cogumelos frescos
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de farinha
- 40 g de queijo parmesão ralado
- 2 raminhos de salsa fresca

Informação nutricional

Energia	547,7 kcal	27%*
Proteínas	21,1 g	42%*
Lípidos	18,9 g	27%*
Hidratos de Carbono	71,8 g	28%*

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

Preparação

1. Lavar e arranjar os cogumelos e a salsa e cortar aos pedaços. Picar o cebolinho e o alho.
2. Cozinhar o esparguete, conforme as instruções da embalagem.
3. Numa frigideira aquecida com azeite, fritar o cebolinho e o alho por 2 minutos em lume brando. Em seguida, adicionar os cogumelos, aumentando um pouco o lume e deixar saltear cerca de 3-4 minutos. Adicionar o Caldo de Galinha MAGGI e polvilhar com a farinha, leite evaporado ou leite e o queijo ralado. Deixar cozinhar por mais por mais 2 minutos em lume brando.
4. Juntar o molho preparado anteriormente ao esparguete e servir com salsa a gosto.