



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.