



MASSA SALTEADA COM COGUMELOS E PESTO DE GRELOS

NOTA: Experimente pesto de manjeriço, agrião, espinafres, etc.

 4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de miolo de caju
- 20 gramas de queijo Parmesão
- 20 gramas de azeite
- 1 dente de alho cru (3 g)
- Sal, pimenta, alho em pó q.b.
- 200 gramas de massa
- 200 gramas de cogumelos crus
- 200 gramas de grelos crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza os grelos ao vapor durante aproximadamente 10 min. No final passe-os por água fria ou coloque-os numa taça com água gelada.
- 2º Escorra bem os grelos e adicionei-os com os outros ingredientes num liquidificador (grelos, queijo, cajus, azeite, sal, pimenta, alho). Triture até formar uma pasta homogénea. Retifique os temperos se necessário.
- 3º Salteie os cogumelos em azeite e alho.
- 4º Coza a massa com sal e um fio de azeite. Escorra bem.
- 5º Salteie a massa com os cogumelos e o pesto. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DR
ENERGIA	264 kcal	561 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	36 %
H. CARBONO	23 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	4 g	7 g	8 %
GORDURA	15 g	31 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	353 mg	750 mg	31 %