



**ERVILHAS ESTUFADAS COM MASSA COZIDA**

 5 minutos  
 25 minutos  
 3 porções

**INGREDIENTES**

- 100 gramas de cebola crua
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 200 gramas de polpa de tomate ou tomate
- 400 gramas de ervilhas congeladas
- Temperos a gosto: alho em pó, orégãos, salsa, piri piri, sal...
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g) raspada
- 1 unidade média de pimento cru (200 g) verde e/ou vermelho
- 100 gramas de massa crua (usei espirais)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Num tacho colocar a cebola e o alho picados e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água. Deixar a cebola alourar.
- 2º Adicionar a polpa de tomate ao preparado anterior e um pouco de água. Temperar a gosto. Colocar a cenoura raspada, o pimento cortado aos bocadinhos e as ervilhas. Tapar o tacho e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
- 3º Num tacho à parte, colocar água a ferver com sal e cozer a massa. Escorrer.
- 4º Servir a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (403 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	29 %
H. CARBONO	13 g	53 g	20 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	14 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	49 %
SÓDIO	2 mg	8 mg	0 %