



TAGLIATELLE COM RÚCULA, QUEIJO FETA E NOZES

Uma receita vegetariana, simples e rápida.

 5 minutos

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 250gr de massa tagliatelle cozida [quantidade para 2 pessoas]
- 100 gramas de queijo feta
- 20 gramas de nozes partidas
- Rúcula [quantidade a gosto]
- 20 gr de azeitonas cortadas e sem caroço
- Sumo fresco de limão [espremido]
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 1 colher de sopa rasa de queijo parmesão (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa com um pouco de sal, segundo as instruções
- 2º Colocar num bowl a rúcula, a massa já cozida, o queijo, as azeitonas e as nozes
- 3º Temperar a gosto com azeite e sumo de limão
- 4º Servir com queijo parmesão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (239 g)	% DR
ENERGIA	151 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	9 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	25 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	416 mg	992 mg	41 %