



SPAGHETTI TRICOLOR C/ COGUMELOS E CAMARÃO

Refeição saborosa e saudável, opção rápida e prática, para uma receita simples.

 10 minutos 25 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de esparguete tricolor
- 80 gramas de cogumelos inteiros
- 100 gramas de camarão cozido
- 1 unidade de cenoura [147 g]
- 1/2 unidade de alho francês [83 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 50 gramas de queijo Mozzarella light
- 1/2 prato de agrião cru [21 g]
- 150 gramas de clara de ovo [3 claras cozidas]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza a massa esparguete apenas em água e uma pitada de sal.
- 2º Corte ou rale os legumes e os cogumelos.
- 3º Numa frigideira anti-aderente coloque 3 colheres de sopa de água da cozedura da massa e adicione o miolo de camarão ou camarão descascado.
- 4º Passado 5 min. adicione os legumes e os cogumelos já fatiados e vá mexendo, mais 5 min.
- 5º Escorra a esparguete e adicione o azeite para não pegar.
- 6º Coloque a esparguete na frigideira [wook] em porções e vá misturando.
- 7º No final polvilhe o queijo ralado e cubra com umas folhas de agrião ou canónigos.
- 8º No final polvilhe o queijo ralado, as claras de ovo cozidas fatiadas e cubra com folhas de agrião ou canónigos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DR
ENERGIA	175 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	37 %
H. CARBONO	26 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	228 mg	396 mg	17 %