



ESPAGUETE DE PUPUNHA COM COGUMELOS SALTEADOS

Almoço

 45 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de pupunha
- 200 gramas de shitake
- 1 colher de sopa de shoyo
- 3 dentes de alho negro
- 200 ml de azeite de alho
- Salsinha e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Se você não comprou a pupunha pronta, é simples: corte o coração do palmito no fatiador no sentido do comprimento, formando lâminas bem finas com cerca de 1 milímetro de espessura. Logo após, com uma faca, corte em tiras, como se fosse um talharim.
- 2º Cozinhe a pupunha [talharim] em água fervente com sal por dois minutos. Retire do fogo e reserve imediatamente em água com gelo. Escorra bem e reserve.
- 3º Corte os cogumelos e leve-os, em uma panela antiaderente, a fogo médio, para refogar com um pouquinho de manteiga.
- 4º Adicione o alho negro e o shoyo e salteie os cogumelos. Por fim, coloque a salsinha. Sirva os cogumelos por cima do talharim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (205 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 240 kcal | 492 kcal | 25 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 9 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 25 g | 51 g | 93 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 8 g | 34 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 245 mg | 502 mg | 21 % |