Receita Salada de Massa, Ervilhas e Nêsperas



A junção de fruta – normalmente mais doce e colorida – é uma ótima forma de colocar os nossos pequenos a comer saladas. Se a isto juntarmos massa em formatos divertidos, temos a receita ideal para a sua casa!

Experimente juntar a sua família à volta dos tachos e preparar esta receita super simples. Entre cozer a massa, cortar os ingredientes e distribuí-los pelos pratos, a boa disposição está garantida!

O que vai precisar, para 4 a 6 doses?

- 400g Massa integral;
- 300g Ervilhas congeladas;
- 6 Nêsperas;
- 8 Tomates cherry;
- 50g Azeite;
- Orégãos q.b.;
- Sal q.b.;

Preparar é simples!

- Num tacho, coza a massa segundo as indicações da embalagem, em água temperada com sal. No final da cozedura coloque as ervilhas no tacho para que estas cozam também;
- Enquanto isso corte as nêsperas e os tomates em pedaços;
- Numa taça misture o azeite com os orégãos;
- Envolva todos os ingredientes e sirva.

Energias (kcal)	467.8
Hidratos de Carbono (g)	5,2
Lípidos (g)	10,3
Proteínas (g)	10,1