Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Penne com Camarão e Espinafres À Manteiga de Amendoim

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de Camarão de Moçambique 32/48 Pescanova
- Sal q.b.
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 2 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de óleo de coco
- 1 cebola pequena
- 150 g de folhas de espinafres baby leaf
- 4 c. de sopa de manteiga de amendoim com pedaços
- 200 g de massa penne

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
408 Kcal	**35** g	**23** g	**19** g

Preparação

Descongele o Camarão de Moçambique, passe por água fria corrente, descasque deixando as cabeças e as caudas e tempere ligeiramente de sal e com o gengibre ralado.

Aqueça o azeite e o óleo de coco numa caçarola larga, doure a cebola picada finamente, depois amoleça os espinafres por 2 a 3 min. A seguir junte os camarões e envolva tudo cozinhando por 6 a 7 min. aprox., tapado, em lume médio a brando (agite o tacho ligeiramente de vez em quando para não pegar).

Enquanto isso, coza a massa em água abundante com sal. Depois, escorra bem e de imediato junte a manteiga de amendoim, envolvendo bem.

Adicione a massa à mistura de espinafres e Camarão de Moçambique e sirva quente.

Produtos Associados

Camarão de Moçambique Brown CB Selvagem

2 kg

Camarão de Moçambique CB Selvagem

2 kg

Camarão de Moçambique Jumbo CB Selvagem

2 kg

Camarão Moçambique 22/34

400 g

Camarão Moçambique Cozido 30/40

500 g