



Chocos Salteados com Spaghetti Nero



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 75 g Ervilhas Pescanova
- 4 c. de café alho picado
- 200 g de esparguete al nero di seppia
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 12 tomates cereja
- 1 raminho de coentros

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
385 Kcal	40 g	25 g	14 g

Preparação

1. Descongele os chocos, tempere com sal e pimenta preta acabada de moer, reserve.
2. Coza as ervilhas em água a ferver com sal e um pé de coentros até. Retire os coentros, escorra e reserve. Coza o esparguete em água a ferver com sal e um fio de azeite até ficar al dente, escorra e reserve.
3. Aloure o alho em azeite, junte os chocos escorridos. Deixe saltear por 8-10 min., dependendo do tamanho dos chocos, virando-os a meio. Junte os tomates cereja e as ervilhas e deixe cozinhar por 3-4 min.
4. Junte o esparguete aos chocos, envolva bem, adicionando um ligeiro fio de azeite, se necessário. Sirva com bastantes coentros picados.

Produtos Associados



Choco Limpo

Embalagem: **500 g**