

Receita do Mês

Massada de atum À Italiana

Rendimento: 4 porções



Ingredientes

- 250 g de esparguete
- 1 embalagem de mistura de vegetais congelados
- 2 latas de atum em água
- 2 colh. Sopa Azeite
- 3 dentes de alho picado
- 1 a 2 colh. sopa de molho de Soja

Preparação:

- 1 Coza o esparguete em água, escorra e reserve.
- 2 Na Wok ou numa frigideira antiaderente aloure o alho picado no azeite.
- 3 Adicione os vegetais congelados e o atum escorrido.
- 4 Junte o molho de soja e deixe cozinhar em lume forte.
- 5 Envolve o esparguete no preparado e sirva.

Nota: O molho de soja já tem sal, pelo que não é necessário adicionar mais.



Curiosidade...

Sabia que o atum enlatado em água (geralmente com rótulo azul), naturalmente rico em ácidos gordos ómega3, é uma presença obrigatória na despensa doméstica?