

MASSA INTEGRAL COM PERÚ E NATAS DE SOJA



CONFEÇÃO

- 1 - Cozer a massa vel.3/ 100º / 8 min (reserve)
- 2- Colocar os dentes de alho com a lamina ultralable vel.12 /10seg.
- 3 -trocar para lamina misturadora , colocar o azeite e os peitos de Perú cortados em tiras temperar com sal e pimenta, programa 1 slow cook.
- 3- Acrescentar a cenoura os espinafres e o tomate partido aos cubos pequenos programa 1 slow cook
- 4 - Acrescentar a massa as natas de soja e o cebolinho programa 1 slow cook.
- 5 - Pode decorar com azeitonas
8. (Podemos trocar o peru por frango ou atum em lata fica igualmente bom)

INGREDIENTES

- 300 GR PEITO DE PERÚ
- 200 GR MASSA INTEGRAL
- 1 CENOURA RALADA
- 1/2 TOMATE
- 2 MÃOS CHEIAS DE ESPINAFRES
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE QB
- 100 GR NATAS SOJA LIGHT
- CEBOLINHO QB
- SAL QB
- PIMENTA QB
- AZEITONAS QB