

# JANTA

## ESPAGUETE COM QUEIJO DE CABRA E ASPARGOS

Porções

4

Tempo de preparo

5 minutos

Tempo de cozimento

20 minutos

### POR PORÇÃO

389 Calorias

20 gramas de proteínas

50 gramas de carboidratos

13 gramas de gorduras



EMANUEL VLADIMIR CASTRO  
Avaliação Física e Emagrecimento

### INGREDIENTES

- 225 gramas de espaguete integral
- 450 gramas de aspargos com a base cortada
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 400 gramas de caldo de galinha líquido com baixo teor de sódio
- 100 gramas de queijo de cabra
- 1 colher de chá de raspa de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

Ferva um pouco de água levemente salgada e acrescente o espaguete, cozinhando-o de acordo com as instruções do pacote.

Enquanto isso, ferva uma panela grande de água levemente salgada em fogo alto. Coloque os aspargos e cozinhe-os por 3 minutos ou até ficarem brilhantes. Tire do fogo e jogue água fria.

Acenda uma panela em fogo médio-alto e coloque a manteiga. Quando ela derreter, coloque a farinha e misture. Acrescente o caldo de galinha e cozinhe por 2 minutos, mexendo sempre, até o molho engrossar. Coloque o queijo e a raspa de limão e mexa.

Passe o espaguete e os aspargos para a panela e mexa, cobrindo a massa com o molho. Sirva com a pimenta e o parmesão.