

JANTAR

Cogumelos salteados com pequena porção de polenta cremosa

196 kcal	7 g	33 g	5 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- cogumelo Paris cozido: 114 g (cerca de 1 xícara)
- Polenta, pré-cozida: 114 g (cerca de 1 xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 4 g (cerca de 3/4 de colher de chá)

Utensílios

- panela
- frigideira
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe os cogumelos já cozidos, a polenta pré-cozida e o azeite nas quantidades da lista.
2. Aqueça a polenta em panela pequena com um pouco de água, mexendo até ficar cremosa. Em frigideira, aqueça o azeite e salteie os cogumelos até aquecerem e dourarem nas bordas.
3. Coloque a polenta no prato, distribua os cogumelos por cima e sirva quente.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.