

ALMOÇO

Polenta cremosa com ragu de cogumelos

400 kcal	15 g	56 g	14 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Polenta, pré-cozida: 192 g (cerca de 2 xícaras)
- cogumelo Paris cozido: 157 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- Cebola, crua: 35 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 8 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)
- Queijo, parmesão: 13 g (cerca de 1 e 1/4 colheres de sopa)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela
- frigideira
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe a polenta pré-cozida, os cogumelos já cozidos, a cebola, o azeite e o parmesão nas quantidades da lista.
2. Aqueça a polenta em panela pequena com um pouco de água, mexendo até ficar cremosa. Em outra frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola cortada até amolecer.
3. Junte os cogumelos à cebola, acrescente pequena quantidade de água e cozinhe até formar molho espesso. Sirva o ragu sobre a polenta e finalize com o parmesão.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.