# Pasta with Chickpeas, Tomato, and Spinach

# MASSA com grão de bico, tomate e espinafre

**Ingredientes**

1 cebola pequena partida em 4

225 g de massa (fuzilli, conchas, etc)

1 colh sopa de azeite

4 dentes de alho

2 cenouras (cortadas em 4)

1 talo de aipo (em pedacinhos de 0,5 cm ou de 1cm, aprox.)

1 colh. Chá de alecrim seco

1 lata (450g) de grão (escorrido e passado por água)

1 lata de (400g) de tomate (inclui o líquido)

2 chav espinafres (lavados e cortados)

½ colh chá de pimento vermelho cortado em pedacinhos (opcional)

¼ chav. De queijo parmesão

**MASSA**

1. Num tacho largo, em água abundante, temperada com pouco sal , um fio de azeite e 2 dentes de alho, junta-se a massa quando a água estiver a ferver.

Coze cerca de 12 minutos (ao dente). Escorrer a água mas guarda-se 1 chávena e meia de água da cozedura.

MOLHO

2. Enquanto a massa cozinha , faz-se o molho: Colocar uma frigideira em lume médio- baixo e quando estiver quente, adiciona-se o azeite . Adiciona-se o alho, cebola, cenoura, aipo , alecrim e cozinha até que o alho fique dourado, cerca de 15 minutos .

3. Adiciona-se o grão de bico e com um garfo, amassa-se levemente metade deles. Adicionar a água da massa reservada e os tomates. Cozinha 10 minutos.

Indicações Nutricionais

**Total Calorias** 395

**Total gordura** 8 g 12%

**Proteina**  19 g

**Carbohidratos**  68 g 23%

**Fibra** 13 g 52%

**Sodio**  303 mg 13%

**Grupos da piramide**

**Vegetais** *2 chav*

**fibra**  56g

**laticinios**  1/4 chav

**Sobremesa  - Copos de** yogurt **e fruta**

#  Ingredientes • Bolachas torradas (ou digestivas, dependendo do gosto): 12 • Yogurt Natural : 4• Fruta : morangos - 1 chávena (podem ser aproveitados os morangos já mais maduros);

 1 **banana**
• **Açucar amarelo** : qb (apenas se necessário)

**Preparação**

Colocar as bolachas no saco de pano (de plastico se nao tiver de pano). Fechar bem e com o rolo da massa partem-se as bolachas (também se pode apenas bater com o saco).

Colocar 1/4 da quantidade em cada copo (ou tacinha de vidro transparente).

Colocar 1 yogurt por cima. Vai ao frigorífico.

Com a varinha mágica, reduzir a fruta a puré mais líquido, tipo molho. (Só juntar açúcar se necessário).

Na altura de servir colocar este molho por cima de yogurte.

**Informação nutricional**

Calorias 179
Total gordura 2 g

Sodio 190 mg
Total Fibra 2 g
Proteina 6 g
Carbohidratos 36 g
Potassio 438 mg