

Massa ao molho de cogumelos light

por Felipe S. Aimi

Rendimento:

4 pessoas.

Ingredientes:

500g de massa do tipo espaguete ou outra de sua preferência;

100g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou paris);

2 talos de alho poró,

1 maço de cebolinha verde

3 colheres (sopa) de farinha ou farelo de aveia;

2 ½ xícaras (chá) de leite semidesnatado;

3 colheres (sopa) de azeite de oliva;

Massa ao molho de cogumelos light

por Felipe S. Aimi

suco de 1 limão;

sal a gosto.

Preparo:

Cozinhe a massa conforme indicações da embalagem. Corte os cogumelos em fatias finas e o alho poró em pedaços pequenos. Em uma panela refogue-os com o azeite de oliva por alguns minutos. Acrescente o suco de limão e mexa por mais alguns instantes. Junte o leite e deixe cozinhar até ferver. Adicione a farinha de aveia e misture sem parar até obter um creme homogêneo. Acerte o sal. Junte a massa com o molho em uma travessa e salpique com a cebolinha picada.