



# Camarões com Courgette e Pinhões

## Camarões com Courgette e Pinhões

### Preparação

1. Enquanto a massa coze em água com sal, limpe os vegetais e os camarões.
2. Derreta num Wok o Creme para Cozinhar e Assar e frite os camarões previamente limpos juntamente com a courgette e a chalote em tiras finas.
3. Tempere com pimenta e sal.
4. Quando estiverem fritos, retire os camarões e os vegetais e deixe ficar o molho.
5. Junte ao molho a Alpro alternativa às natas e o concentrado de tomate.
6. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
7. Deixe cozinhar.
8. Toste os pinhões numa frigideira sem gordura.
9. Coloque a massa numa travessa e por cima os vegetais e os camarões.
10. Regue com o molho e espalhe sobre o prato os pinhões tostados.



4 porções



30min

### Ingredientes

- - 500 g de massa espiral
- - 250 g de camarões
- - 75 g de Alpro Creme para Cozinhar e Assar
- - 1 courgette
- - 1 chalota
- - Pimenta preta & Sal marinho
- - 375 ml de Alpro alternativa às natas culinárias
- - 1 lata de concentrado de tomate
- - Noz-moscada
- - 3 colheres de chá de pinhões

### Feito com

Alpro Alternativa às Natas Culinárias



Alpro Alternativa às Natas Culinárias, à base de Arroz

