



PATINHO MOÍDO COM ERVILHA & TOMATE - FGNUTRI

Um carne preparada sem adição de gordura, muito saborosa e que serve como parte de uma das refeições principais.

🕒 1 hora
🕒 1 hora
🍴 7 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 150 gramas de ervilha, vagem, cru
- 2 unidades médias de tomate com semente cru (200 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 5 unidades de alho cru (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a cebola junto com 3 dentes de alho. Picar o Tomate em cubos. Fatiar 2 dentes de alho. Quebre um dos lados da ervilha e puxe a fibra que conecta as pontas até a borda externa da vagem.
- 2º Coloque na panela o Patinho moído junto com a Cebola e o Alho picado em fogo baixo até a carne soltar água. Mantenha em fogo baixo e tempere com Pimenta do Reino, Páprica Defumada, Louro e Sal.
- 3º Após a carne cozinhar, adicione o tomate, o alho fatiado e a ervilha. Deixe a cozinhar até a vagem da ervilha ficar macia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	22 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	27 mg	36 mg	2 %