



JILÓ COM PATINHO MOÍDO - FGNUTRI

Apesar de seu sabor mais amargo, se preparado com tomates e carne, o jiló ganha um novo sabor e é um belo exemplo de alimento que possui inúmeros benefícios à saúde.

 1 hora
 1 hora
 9 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de jiló cru
- 250 gramas de carne moída de patinho
- 100 gramas de cebola
- 20 gramas de alho, cru
- 500 gramas de extrato de tomate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a casca e as pontas do jiló e os corte em fatias. Reserve os pedaços cortados submersos em água.
- 2º Picar o alho e a cebola, e colocar para cozinhar junto com a carne moída.
- 3º Quando a carne começar a soltar água, junte o Jiló e tempere a seu gosto [Páprica, Pimenta do Reino, Pimenta Calabresa, Chimichurri, Orégano, Louro em pó].
- 4º Adicione o extrato de tomate e ajuste o sal.
- 5º Deixe cozinhar até que o Jiló esteja bem macio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
Gordura	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	209 mg	295 mg	12 %