





## ALCATRA SUINA COM LEGUMES - FGNUTRI

Uma ideia de proteína com vegetais para fazer parte das suas marmitas.

-  40 minutos
-  1 hora e 30 minutos
-  6 porções

## INGREDIENTES

- 1000 gramas de alcatra suína assada
- 1 unidade média de batata-inglesa [140 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 100 gramas de brócolis cru
- 100 gramas de couve flor
- 4 folhas grandes de repolho cozido [136 g]
- 3 unidades médias de tomate com semente cru [300 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 lata de milho verde em conserva [200 g]
- 1 lata de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate [425 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o alho, a cebola e doure no azeite.
- 2º Pique o alho, a cebola e doure
- 3º Pique o tomate e junte no alho e cebola até soltar água em fogo baixo
- 4º Pique a batata, a cenoura, o brocolis, a couve flor, o repolho e junte na panela.
- 5º Pique a batata, a cenoura, o brocolis, a couve flor, o repolho.
- 6º Acrescente a lata de molho de tomate e o milho, tempere com paprica defumada, pimenta do reino, chimichurri, mostarda em pó e depois ajuste o sal.
- 7º Coloque Alcatra Suína em um recipiente próprio para o forno, despeje os vegetais por cima e leve ao forno em 180cº até a carne assar e os legumes cozinharem.
- 8º Após ficar pronto, basta separar em 6 porções com uma fatia da carne e os legumes. Se quiser pode separa e congelar marmitas para a semana.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (440 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	598 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	6 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	62 %
GORDURA	8 g	35 g	64 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	50 mg	220 mg	9 %