



FEIJÃO - FGNUTRI

Um Feijão bem preparado para encaixar na sua dieta e proporcionar sabor e satisfação no seu objetivo.

-  1 hora
-  23 horas e 55 minutos
-  10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 3 colheres de chá de alho, cru [8 g]
- 100 gramas de linguiça tipo calabresa
- 1 kg de feijão
- 2 unidades médias de tomate com semente, cru [200 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 1 kg do feijão Cru imerso em água levemente salgada [a gosto], trocando a água no mínimo 3x por um período de 24h total.
- 2º Pique a Linguiça Calabresa em pedaços pequeno e doure na panela de pressão até que ela solte a gordura na panela.
- 3º Use a gordura da calabresa para dourar a Cebola e o Alho picados.
- 4º Junte na Panela de Pressão
- 5º Junte o feijão, e os tomates aos temperos dourados e complete com água até uns 2 dedos acima da quantidade de feijão cru. [Sempre observar a altura máxima de água permitida pela panela que vc vai usar para que ela não exploda]
- 6º O ponto da maciez do grão varia de acordo com o paladar e textura que mais te agrada. Em geral o cozimento demora entre 40 minutos e 1 hora. Quanto mais cozido, mais cremoso ficará.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA (140 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	671 mg	940 mg	39 %