



CURRY CASEIRO

O curry (ou caril) é uma mistura de especiarias de origem indiana, que combina especiarias e ervas aromáticas para acrescentar sabor a ensopados e outras preparações.

 5 minutos
 5 minutos
 14.3 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de sementes de cominho [40 g]
- 3 colheres de sopa de sementes de coentro [15 g]
- 1 colher de sopa de sementes de mostarda [6 g]
- 8 gramas de pimenta em pó
- 2 colheres de sopa de canela em pó [16 g]
- 2 colheres de sopa de açafrão-da-india em pó [19 g]
- 2 colheres de sopa de gengibre moído [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todas as especiarias e transfira-as para uma assadeira.
- 2º Leve ao forno a 180°C por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 3º Passe por um moedor ou processador de alimentos para obter um pó mais fino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (8 g)	% DDR
ENERGIA	318 kcal	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	59 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	1 g	1 %
GORDURA	11 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	34 g	3 g	11 %
SÓDIO	23 mg	2 mg	0 %