Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

RANCHO À PORTUGUESA - VEGAN

Uma adaptação do tradicional prato português, agora numa versão sem carne

4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 cebola, cortada às rodelas (200 g)
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 1/2 pimento vermelho, cortado em tiras
- 400 gramas molho de tomate caseiro ou polpa
- 600/800 ml água
- 250 gramas de massa (penne/macarrão)
- 400 grs grão de bico cozido
- 300 gramas tofu cortado em cubos
- 5 folhas couve lombarda cortadas em tiras
- 1 c.sobremesa oregãos secos
- 1/2 colher de chá de pimenta preta (1 g)
- 1 c. café de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num tacho juntar o azeite e deixar aquecer ligeiramente. Juntar a cebola e deixar refogar. Juntar os dentes de alho e as folhas de louro. Envolver bem. Deixar cozinhar .

2º Juntar as cenouras e os pimentos, deixando cozinhar. Juntar o molho de tomate e a água.

3º Adicionar os temperos e a massa. Deixar cozinhar por 5 minutos, em lume medio baixo.

4º Juntar o tofu, o grão e as couves. Deixar cozinhar por mais 5 minutos. Retificar os temperos. Servir com orégãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (516 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	12 g	13 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	45 %
SÓDIO	243 mg	1252 mg	52 %