



FEIJOADA VEGETARIANA

Uma deliciosa feijoada vegetariana, adaptada da receita tradicional portuguesa. Sem carne, é ajustada à dieta vegan

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 700 gramas de feijão vermelho cozido
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 100 gramas de couve galega crua
- 2 tomates maduros [250g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 1 unidade de cebola crua [200 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho coloque o azeite, a cebola picada, juntamente com os dentes de alho também picados, o tomate em pedaços e a folha de louro, e leve a lume brando.
- 2º Quando o refogado estiver pronto, reduza a um puré, na liquidificadora ou usando uma varinha mágica, e, de seguida, junte uma chávena de água a ferver e envolva bem na polpa de tomate obtida. Deixe cozinhar um pouco e junte os legumes cortados em pedaços, temperando a gosto.
- 3º Leve novamente a lume brando, e deixe que todos os sabores apurem bem. Assim que os legumes estiverem no ponto, junte o feijão previamente cozido.
- 4º Tempere com o sal, a pimenta preta, a paprika e os cominhos e deixar apurar por 5 minutos em lume brando.
- 5º Lave as folhas de couve e cortá-las em tiras grossas. Junte à feijoada e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- 6º Pode servir com arroz branco ou basmati.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (373 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	9 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 g	63 %
SÓDIO	195 mg	728 mg	30 %