

**BIFES AO VAPOR (BIMBY)** 30 minutos 35 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 480 gramas de peito de frango sem pele cru **ou** 480 gramas de peito de peru sem pele cru **ou** 600 gramas de pescada crua **ou** 520 gramas de dourada crua **ou** 520 gramas de robalo cru **ou** 560 gramas de tamboril cru **ou** 480 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1/2 colher de chá de pimenta preta [1 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Corte quatro quadrados de papel vegetal e em cada um coloque 1/4 da cebola, 1 dente de alho, 1 bife de frango, peru, vaca ou de peixe, o sal, a pimenta e um fio de azeite. Feche os papelotes e coloque na Varoma.
- 2º Coloque no copo a água e a Varoma e programe 30 min/Varoma/vel 2.3.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [305 g]	% DR
ENERGIA	54 kcal	166 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	75 mg	231 mg	10 %