



GUISADO DE GRÃO COM TOMATE E ESPECIARIAS

 10 minutos 45 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 10 gramas de coentros crus
- 35 gramas de azeite
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 500 gramas de tomate pelado Continente
- 200 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá de curcuma [Raiz de Curcuma] em Pó (2 g)
- 1 colher de chá de paprika moída (3 g)
- 1 colher de chá de cominhos (2 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1/2 colher de chá de canela moída (2 g)
- 800 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque no copo os coentros e pique 2 seg/vel 7. Retire e reserve. Coloque no copo o azeite e o alho, pique 3 seg/vel 8 e refogue 3 min/120°C/vel 1. Adicione o tomate, a água, a curcuma, a paprika, a garam masala, os cominhos, o sal, a pimenta e a canela e cozinhe 15 min/120°C/vel 1. Adicione o grão-de-bico e cozinhe 5 min/100°C//vel . Retire, polvilhe com os coentros e sirva com arroz basmati.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	10 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
Gordura	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	282 mg	368 mg	15 %