

**BOLONHESA** 35 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 600 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua
- 10 gramas de polpa de tomate [2 colheres de sopa]
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 5 gramas de coentros crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique a cebola, os dois dentes de alho e regue com um fio de azeite (entre 1 a 2 colheres de sopa).
- 2º Quando a cebola e o alho estiverem dourados, adicione 1 copo de água e cerca de 3 colheres de sopa de polpa de tomate. Misture gentilmente com uma colher de pau.
- 3º Adicione as 600 gramas de carne picada, temperando a gosto com sal, pimenta, coentros ou orégãos e manjeriço.
- 4º Deixe cozinhar por 30 a 40 minutos, consoante a cozedura.
- 5º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (204 g)	% DR
ENERGIA	143 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	16 g	33 g	66 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	56 mg	114 mg	5 %