

**CHILLI VEGETARIANO** 1 hora e 45 minutos**INGREDIENTES**

- Azeite q.b.
- 1/2 cebola (~80 g)
- 1 unidade de cenoura crua (147 g)
- 1 unidade, vermelha de pimento cru (232 g)
- 1 unidade média de tomate cru (135 g)
- 1 colher de chá de piri-piri (5 g)
- Sal q.b.
- 200 gramas de polpa de tomate
- 240 gramas de água mineral natural
- 260 gramas de feijão preto, cozido (Compal)
- 260 gramas de feijão encarnado, cozido (Compal)
- 80 gramas de cogumelos frescos
- Salsa q.b.
- Malagueta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar todos os legumes aos cubos pequenos (cenoura, cebola, pimento, tomate);
- 2º Num tacho, colocar um fio de azeite e a cebola e deixar refogar;
- 3º De seguida, adicionar a cenoura, o pimento e o tomate e envolver;
- 4º Adicionar o piri-piri e a malagueta (ter em atenção a quantidade - esta depende da tolerância e da preferência), o sal, a polpa de tomate e a água;
- 5º Envolver e deixar cozinhar durante uns 10/15 minutos;
- 6º Adicionar os cogumelos frescos, o feijão preto, feijão encarnado e a salsa;
- 7º Envolver e deixar cozinhar novamente, durante cerca de 5 minutos;
- 8º Servir com arroz!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	74 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	7 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	210 mg	9 %