



LEGUMES SALTEADOS COM CURCUMA

Receita que acompanha bem carne ou peixe. Para completar o prato aconselho a juntar arroz ou massa ou batata ou até cuscuz. Este último pode misturar com os legumes, fica óptimo!

 4 porções

INGREDIENTES

- 130 gramas de cogumelos shiitake
- 50 gramas de cenoura crua
- 140 gramas de repolho (ou couve coração)
- 135 gramas de curgete
- 1 dente de alho cru
- 3 colheres de sopa de azeite
- pimenta preta q.b.
- 1/2 colher de chá de curcuma em pó
- sal q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por preparar tudo. Lave e lamine os cogumelos. Lave e corte aos pedaços a curgete. Descasque a cenoura e rale na parte grossa do ralador. Corte a couve-coração em juliana e lave.
- 2º Num tacho pique o dente de alho e deite um pouco de azeite, ligue o lume. Deixe começar a ouvir o estalar do alho e deite os cogumelos. Mexa um pouco.
- 3º Adicione depois a curgete, cenoura e repolho. Tempere com sal, pimenta e curcuma. Mexa bem e deixe cozinhar. Caso comece a ficar sem água deite só um fio, para evitar pegar. Os legumes começam a diminuir de tamanho e a ficar mais cozidos, talvez uns 5 a 6 minutos. Desligue e já está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DR
ENERGIA	134 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	17 g	67 %
SÓDIO	432 mg	523 mg	22 %