



## CARIL DE GRÃO-DE-BICO E LEGUMES

Nunca foi tão fácil fazer refeições vegetarianas rápidas e deliciosas! Experimente este caril, vai adorar!

 2 porções

## INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (demolhado) [136 g]
- 100 gramas de cebola crua
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 40 gramas de tomate pelado inteiro
- 1 unidade de pimento vermelho pequeno
- 6 unidades de ervilhas de quebrar
- 40 gramas de cogumelos Shimeji
- 1/2 pacote de natas soja light
- 1 colher de sobremesa de caril em pó
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.
- 3 colheres de sopa de azeite
- alho em pó q.b.

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique a cebola para um tacho juntamente com o dente de alho. Deite um fio de azeite e ligue o lume, deixando alourar um pouco a cebola. Junte um pouco de tomate pelado esmagado misture e deixe cozinhar uns minutos.
- 2º Corte o pimento vermelho em fatias finas, bem como a cenoura em rodela e depois em quartos. Junte ao refogado de tomate. Misture e deixe cozinhar uns 2 a 3 minutos. Junte o grão-de-bico cozido, os cogumelos, tempere com sal, pimenta preta, alho moído e o caril. Misture e adicione um pouco de água para deixar a cozer cerca de 20 a 25 minutos. Tem que estar atenta para não ficar em água.
- 3º Arranje as ervilhas de quebrar tirando a ponta, o fio e cortando em fatias pequenas. A cerca de uns 5 minutos do final da cozedura junte as ervilhas, juntamente com 1/2 pacote de natas. Torne a misturar e deixe cozer mais uns 5 minutos. Quando estiver pronto desligue. Acompanhe com arroz basmati cozido. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [326 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	21 %
H. CARBONO	6 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	5 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	34 %
SÓDIO	431 mg	1405 mg	59 %