



CHILLI COM CARNE

 4 porções

INGREDIENTES

- 400g de carne de frango ou peru picada OU soja granulada
- 100 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 250 gramas de tomate pelado
- 250 gramas de feijão encarnado cozido
- 2 unidades, vermelhas de pimento cru (464 g)
- Sal, pimenta, piri piri, oregãos, louro q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola, o alho e os pimentos num fio de azeite (se necessário adicionar água).
- 2º Adicionar a carne ou a soja, salteando. P.S. - se utilizar a soja deve previamente demolhar em água com sal durante aprox. 1 h
- 3º Temperar a gosto.
- 4º Adicionar água e o tomate pelado.
- 5º Retificar os temperos.
- 6º Adicionar o feijão e deixar cozinhar em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (339 g)	% DR
ENERGIA	60 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	59 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	492 mg	1669 mg	70 %