



## CHILLI COM CARNE

 4 porções

### INGREDIENTS

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

### COOKING METHOD

- 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.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [339 g]	% DRI
ENERGY	60 kcal	204 kcal	10 %
PROTEIN	9 g	30 g	59 %
CARBOHYDRATE	3 g	10 g	4 %
SUGARS	1 g	5 g	5 %
FAT	1 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	3 g	10 g	39 %
SODIUM	492 mg	1669 mg	70 %