Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

BOWL DE PERU

1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de bulgur cru
- 5 gramas de azeite
- 100 gramas de peito de peru sem pele cru
- 100 gramas de brócolos crus
- 100 gramas de cogumelos crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Prepare o bulgur conforme as indicações da embalagem. Reserve.

2º Grelhe o peito de frango e tempere a gosto - utilizei sal, pimenta, sumo de limão e alho em pó. Deixe arrefecer. Num processador, triture a carne até obter uma consistência da sua preferência.

3º Salteie os brócolos e os cogumelos com azeite - utilizei sal, pimenta e oregãos. Se necessário, adicione um pouco de água. Tempere a gosto.

4º Sirva com o molho de mostarda e mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	23 mg	77 mg	3 %