



## ESTUFADO DE VITELA, COGUMELOS E ERVILHAS

 4 porções

### INGREDIENTS

- 250 gramas de cogumelos crus laminados
- 300 gramas de bife de vaca [acém, alcatra ou lombo] cru em tiras
- 200 grams of ervilhas em grão, congeladas cruas
- 80 gramas de couve branca crua laminada
- 100mL de Natas de Soja Light
- 100mL de água
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Alho em pó q.b.
- 6 colheres de sopa of azeite [42 g]

### COOKING METHOD

- 1º Marinar a carne com alho, pimenta e outras ervas a gosto [p.e. oregãos]
- 2º Saltear a carne, para selar
- 3º Saltear os cogumelos, temperando com sal e pimenta q.b.
- 4º Saltear a couve branca laminada, temperando com sal e pimenta q.b.
- 5º Colocar em camadas numa panela: 1º A couve 2º Os cogumelos 3º A carne
- 6º Se necessário, adicionar um pouco de água e retificar os temperos
- 7º Deixar cozinhar por 5 min em lume brando
- 8º Adicionar as natas e água, deixando cozinhar por mais 15 min [aprox.] em lume brando
- 9º Entretanto cozinhar as ervilhas em água abundante com sal e pimenta, até estarem bem tenrinhas
- 10º Envolver as ervilhas no preparado anterior e servir

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [273 g]	% DRI
ENERGY	93 kcal	253 kcal	13 %
PROTEIN	8 g	21 g	42 %
CARBOHYDRATE	3 g	7 g	3 %
SUGARS	1 g	2 g	3 %
FAT	6 g	16 g	22 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	3 g	16 %
FIBER	2 g	6 g	24 %
SODIUM	278 mg	758 mg	32 %