



BOLONHESA DA NUTRI

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 cebola picada [100g]
- 1 pimento verde picado [200g]
- 200 gramas de carne de frango picada
- Polpa de tomate [cerca de 4 c. sopa]
- Sal, pimenta, alho em pó, louro em pó
- Azeite q.b.
- 300 gramas de carne de vaca picada
- 1 unidade de cenoura crua [147 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 80 gramas de alho francês cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Refogar a cebola e o alho em azeite, se necessário adicionar um pouco de água.
- 2º Adicionar a cenoura ralada, o alho francês e o pimento picado e saltear também.
- 3º Adicionar a polpa de tomate e temperar. Se quiser, neste passo pode triturar todo o preparado.
- 4º Adicionar a carne e cozinhar até ganhar cor.
- 5º Adicionar água e retificar os temperos.
- 6º Cozinhar até a textura pretendida, durante aproximadamente 15 min.
- 7º Servir com massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [266 g]	% DR
ENERGIA	75 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	56 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	3 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	294 mg	781 mg	33 %